



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ  
детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

07.06.2023г.

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 08 июня 2023 года**

Возрастная категория: *от 3х - 7лет*

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	238,5
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	45,2/31,1
	Сыр	7	45,2
	Кофейный напиток	170	112,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>387</b>	<b>496,34</b>
обед	Свекольник	170	160,41
	Рыба запечёная с овощами	80/20	138,45
	Картофель отварной	130	103,1
	Салат из свежих овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот « Ассорти »	170	112,6
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>679,65</b>
полдник	Вафли	20	130,1
	Какао	180	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>246,60</b>
ужин	Гречка с мясом и овощами	160/25	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/43,2
	Банан	100	49/4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>475</b>	<b>510,60</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1732</b>	<b>1793,19</b>



**Ежедневное меню основного питания  
 МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
 на 08 июня 2023 года**

**Возрастная категория: 1 года 6 месяцев – 3х лет**

**Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	178,58
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	45,2/31,1
	Сыр	5	43,2
	Кофейный напиток	160	112,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>375</b>	<b>410,68</b>
обед	Свекольник	170	160,41
	Рыба запечёная с овощами	60/20	118,4
	Картофель отварной	110	90,6
	Салат из свежих овощей	50	73,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот « Ассорти »	160	112,6
<b>Итого за обед</b>		<b>485</b>	<b>564,7</b>
полдник	Вафли	12	110,1
	Какао	160	112,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>172</b>	<b>222,7</b>
ужин	Гречка с мясом и овощами	160/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	160/25	112,60/43,2
	Банан	100	49/4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>465</b>	<b>481,36</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1625</b>	<b>1697,44</b>