

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю. Ю. Каргина

08.08.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 09 августа 2023 года**

Возрастная категория: *от 1 года 6 месяцев – 3х лет*
Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша ячневая молочная	150	210,44
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	25/5	51,1
	Кофейный напиток	160	116,5
Итого на завтрак		340	438,64
обед	Щи со сметаной	170	124,3
	Гуляш из филе индейки	60/20	131,85
	Каша перловая с маслом	110	103,1
	Салат из свежих овощей	50	73,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот « Ассорти »	160	116,5
Итого за обед		595	610,32
полдник	Печенье	12	103,2
	Чай с молоком	160	116,5
		172	219,7
Итого за полдник			
ужин	Картофель отварной. Сельдь с зелёным горошком	160/25	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Апельсин. Мармелад	100/12	46/4,5
Итого за ужин		467	512,25
Итого за день:		1605	1672,5

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

08.08.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 09 августа 2023 года**

Возрастная категория: *от 3х – 7 лет*

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша ячневая молочная	170	239,44
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	25/7	51,1
	Кофейный напиток	160	116,5
Итого на завтрак		360	445,04
обед	Щи со сметаной	180	150,85
	Гуляш из филе индейки	80/20	141,16
	Каша перловая с маслом	130	135
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот « Ассорти »	160	116,5
Итого за обед		655	719,65
полдник	Печенье	20	115,2
	Чай с молоком	160	116,5
		180	231,7
ужин	Картофель отварной. Сельдь с зелёным горошком	160/25	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	180/25	116,5/45,2
	Апельсин. Мармелад	100/12	46/4,5
Итого за ужин		477	552,2
Итого за день:		1720	1819,54