

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

14.08.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 15 августа 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	Каша геркулесовая молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Чай с молоком	180	112,6
Итого на завтрак		367	448,54
обед	Суп гороховый	170	110,41
	Рыба запечённая с овощами	60/20	120,61
	Каша пшеничная с маслом	110	121,90
	Салат из свежей капусты	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	190	98,52
Итого за обед		545	570,19
полдник	Печенье	12	110,1
	Какао с молоком	160	116,5
Итого за полдник		172	226,6
ужин	Омлет с кукурузой	160/20	285,56
	Чай с лимоном. Хлеб	150	105,26
	Банан	100/12	46/4,2
Итого за ужин		455	531,82
Итого за день:		1539	1627,15

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

14.08.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 15 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 геркулесовая молочная	170	240,44
	Масло коровье сливочное	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Чай с молоком	160	142,6
Итого на завтрак		390	459,34
обед	Суп гороховый	170	150,85
	Рыба запечённая с овощами	70/20	121,85
	Каша пшеничная с маслом	130	125,90
	Салат из свежей капусты	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	160	102,2
Итого за обед		635	679,65
полдник	Печенье	20	150,10
	Какао с молоком	180	116,5
Итого за полдник		200	266,6
ужин	Омлет с кукурузой	170	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	180/25	116,5
	Банан	100/12	46/4,2
Итого за ужин		495	562,4
Итого за день:		1681	1718,09