

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю. О. Каргина

28.08.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 29 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 |
| | Гуляш из индейки | 60/20 | 120,61 |
| | Каша рисовая с маслом | 110 | 121,90 |
| | Салат из морской капусты | 50 | 61,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 57,25 |
| | Компот из сухофруктов | 190 | 98,52 |
| Итого за обед | | 545 | 570,19 |
| полдник | Вафли | 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 |
| | Яблоко | 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

28.08.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 29 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 |
| | Гуляш из индейки | 70/20 | 121,85 |
| | Каша рисовая с маслом | 130 | 125,90 |
| | Салат из морской капусты | 60 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 57,25 |
| | Компот из сухофруктов | 160 | 102,2 |
| Итого за обед | | 635 | 679,65 |
| полдник | Вафли | 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 |
| | Яблоко | 100/12 | 46/4,2 |
| Итого за ужин | | 495 | 562,4 |
| Итого за день: | | 1681 | 1718,09 |