

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

12.09.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 13 сентября 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	180	239,44
	Масло коровье сливочное порционное, сыр	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	200	116,6
Итого на завтрак		444	459,34
обед	Щи со сметаной	170	150,85
	Котлета мясная	70/20	121,85
	Макаронны отварные с маслом	150	125,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из ягод	160	102,2
Итого за обед		655	679,65
полдник	Печенье	20	130,10
	Чай с молоком	160	116,5
Итого за полдник		180	246,60
ужин	Рагу из кабачков	180/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	160/25	116,5/45,2
	Груша. Мармелад	100/12	46/4,5
Итого за ужин		472	492,40
Итого за день:		1739	1782,49