

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

09.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 14 сентября 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 гречневая молочная	150	178,58
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	43,2/31,1
	Кофейный напиток	160	112,60
<b>Итого на завтрак</b>		<b>347</b>	<b>438,54</b>
обед	Суп рыбный	180	190,85
	Плов	160/20	241,60
	Салат из свежих овощей	50	52,15
	Хлеб ржаной	30	57,25
	Компот « Ассорти »	160	90,52
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>655,19</b>
полдник	Вафли	12	120,1
	Чай на молоке	160	112,60
<b>Итого за полдник</b>		<b>272</b>	<b>332,70</b>
ужин	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160/20	184,27
	Чай с лимоном.	150	105,26
	Банан	100/12	49/4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>498,23</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1662</b>	<b>1717,8</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 14 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 гречневая молочная	180	238,58
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	43,2/51,1
	Кофейный напиток	170	124,80
<b>Итого на завтрак</b>		<b>380</b>	<b>498,54</b>
обед	Суп рыбный	180	190,85
	Плов	190	241,60
	Салат из свежих овощей	60	63,09
	Хлеб ржаной	30	57,25
	Компот « Ассорти »	160	71,62
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>755,19</b>
полдник	Вафли	20	140,1
	Чай на молоке	160	112,60
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>382,70</b>
ужин	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180/25	214,67
	Чай с лимоном.	170	116,50
	Банан	100/12	49/4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>455</b>	<b>548,23</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1750</b>	<b>1819,39</b>