

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»
Ю.О.Каргина
19.09.2023г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 20 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 ячневая молочная	150	178,44
	Масло коровье сливочное порционное,	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	160	122,6
Итого на завтрак		345	459,34
обед	Свекольник со сметаной	150	170,85
	Голубцы ленивые	160	224,85
	Салат из свежих овощей	50	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	170	90,52
Итого за обед		565	619,35
полдник	Печенье	12	120,10
	Кофейный напиток	160	110,5
Итого за полдник		172	231
ужин	Рагу из кабачков	160	199,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Груши. Мармелад	100/12	46/4,5
Итого за ужин		450	505,60
Итого за день:		1567	1659,49

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

19.09.2023г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 20 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	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	170	132,6
Итого на завтрак		380	459,34
обед	Свекольник со сметаной	190	190,85
	Голубцы ленивые	180	224,85
	Салат из свежих овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	30	57,25
	Компот из сухофруктов	170	102,52
Итого за обед		630	659,65
полдник	Печенье	20	150,10
	Кофейный напиток	200	116,5
Итого за полдник		220	266,60
ужин	Рагу из кабачков	180	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Груши. Мармелад	100/12	46/4,5
Итого за ужин		475	510,10
Итого за день:		1742	1779,4