

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О. Каргина

12.10.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 13 октября 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 ячневая молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	170	116,5
Итого на завтрак		350	422,24
обед	Суп с морской капустой	150	210,41
	Голубцы ленивые	180	171,85
	Салат из консервированных овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из яблок	170	116,5
Итого за обед		575	605,46
полдник	Печенье	12	140,1
	Какао с молоком	170	116,5
Итого за полдник		182	256,6
ужин	Гречка с мясом и овощами	160/20	259,56
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5
	Мармелад	100	49
Итого за ужин		475	496,52
Итого за день:		1582	1680,82

Заведующий МБДОУ детский сад



«Золотая рыбка»

Ю. С. Каргина

12.10.2023г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 13 октября 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	170	239,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	180	116,6
Итого на завтрак		380	499,34
обед	Суп с морской капустой	170	240,85
	Голубцы ленивые	180	191,24
	Салат из консервированных овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из яблок	170	102,2
Итого за обед		605	659,65
полдник	Печенье	20	150,18
	Какао с молоком	170	116,5
Итого за полдник		190	266,68
ужин	Гречка с мясом и овощами	180/20	269,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5
	Мармелад	100	49
Итого за ужин		495	512,40
Итого за день:		1645	1732,59