

УТВЕРЖДАЮ

Заведующего МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»
Ю.О. Каргина
10.10.2023г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 16 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 рисовая молочная	150	229,34
	Масло коровье сливочное	5/5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	160	116,5
Итого на завтрак		347	402,84
обед	Капустняк со сметаной	170	250,85
	Гуляш из говядины	60/20	118,58
	Макароны отварные с маслом	110	110,40
	Салат из консервированных овощей	50	65,8
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из яблок	160	116,5
Итого за обед		595	613,23
полдник	Пряник	12	90,10
	Кофейный напиток	160	116,50
Итого за полдник		172	206,6
ужин	Запеканка из творога с кисельной подливой	160/20	275,9
	Чай с лимоном.	170	116,5
	Груша.	100	49
Итого за ужин		462	491,4
Итого за день:		1599	1697,51

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

13.10.2023г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 16 октября 2023 года**

Возрастная категория: от 3 х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша рисовая молочная	180	239,44
	Масло коровье сливочное	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	160	116,5
Итого на завтрак		407	532,54
обед	Капустняк со сметаной	170	250,85
	Гуляш из говядины	70/20	121,61
	Макароны отварные с маслом	130	126,3
	Салат из консервированных овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из яблок	160	116,5
Итого за обед		625	796,86
полдник	Пряник	20	120,10
	Кофейный напиток	190	145,80
Итого за полдник		210	265,9
ужин	Запеканка из творога с кисельной подливой	170/25	299,90
	Чай с лимоном.	160	116,5
	Груша.	100	49
Итого за ужин		475	475,40
Итого за день:		1685	1769,67