

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»  
Ю.О. Каргина  
30.10.2023г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 31 октября 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 сливочное порционное,	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Чай с молоком	160	122,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>345</b>	<b>459,34</b>
обед	Борщ со сметаной	150	170,85
	Тефтели рыбные	160	224,85
	Салат из консервированных овощей	50	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из ягод	170	90,52
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>619,35</b>
полдник	Вафли	12	120,10
	Какао	160	110,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>172</b>	<b>231</b>
ужин	Омлет с овощами	160/20	199,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Яблоко	100/12	46/4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>505,60</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1567</b>	<b>1659,49</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»

Ю.С. Каргина

30.10.2023г.



Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 31 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	180	239,44
	Масло сливочное порционное,	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Чай с молоком	170	132,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>380</b>	<b>459,34</b>
обед	Борщ со сметаной	190	190,85
	Тефтели рыбные	180	224,85
	Салат из консервированных овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	30	57,25
	Компот из ягод	170	102,52
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>659,65</b>
полдник	Вафли	20	150,10
	Какао	200	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>266,60</b>
ужин	Омлет с овощами	180/25	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Яблоко	100/12	46/4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>475</b>	<b>510,10</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1742</b>	<b>1779,4</b>