



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

09.11.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 10 ноября 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 геркулесовая молочная	180	240,44
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	43,2/51,1
	Какао с молоком	190	142,60
<b>Итого на завтрак</b>		<b>400</b>	<b>518,54</b>
обед	Суп пшённый	180	190,85
	Тефтели мясные	190	241,60
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	30	57,25
	Компот « Ассорти »	170	112,52
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>685,19</b>
полдник	Печенье	20	140,1
	Чай с молоком	180	116,50
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>256,6</b>
ужин	Салат из варёных овощей	180	284,27
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,50/43,2
	Груша	100	49/4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>475</b>	<b>518,23</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1682</b>	<b>1797,12</b>