

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

13.11.2023 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 14 ноября 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	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Кофейный напиток	180	112,6
Итого на завтрак		367	448,54
обед	Свекольник со сметаной	170	110,41
	Котлета рыбная	60/20	120,61
	Каша пшённая с маслом	110	121,90
	Салат из консервированных овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Напиток фруктовый	190	98,52
Итого за обед		545	570,19
полдник	Плюшка с сахаром	30	140,1
	Чай с молоком	160	116,5
Итого за полдник		190	216,5
ужин	Омлет с овощами	160/20	285,56
	Чай с лимоном. Хлеб	150/25	105,26
	Мармелад	100/12	46/4,2
Итого за ужин		455	531,82
Итого за день:		1539	1627,15

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

13.11.2023 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 14 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 ячневая молочная	170	240,44
	Масло коровье сливочное	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	160	142,6
Итого на завтрак		390	459,34
обед	Свекольник со сметаной	170	150,85
	Котлета рыбная	70/20	121,85
	Каша пшённая с маслом	130	125,90
	Салат из консервированных овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Напиток фруктовый	160	102,2
Итого за обед		635	679,65
полдник	Плюшка с сахаром	40	150,10
	Чай с молоком	180	116,5
Итого за полдник		220	286,7
ужин	Омлет с овощами	170/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	180/25	116,5/45,2
	Мармелад	100/12	46/4,2
Итого за ужин		495	562,4
Итого за день:		1681	1718,09