

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Заведующего МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

С.О. Лагунина

20.11.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 21 ноября 2023 года**

Возрастная категория: 1,6 месяцев – 3х лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша манная молочная	160	239,44
	Масло сливочное порционное, сыр	5/5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Чай с молоком	160	116,6
Итого на завтрак		372	485,54
обед	Свекольник со сметаной	170	150,85
	Рыба запечёная с овощами	60/20	121,85
	Каша пшённая с маслом	110	125,90
	Салат из свежих овощей	50	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот « Ассорти »	180	102,2
Итого за обед		615	629,65
полдник	Печенье	12	110,20
	Какао	150	116,5
Итого за полдник		162	226,7
ужин	Рагу из кабачков	160/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170	116,5
	Банан.	100/12	46/4,5
Итого за ужин		462	476,82
Итого за день:		1611	1690,20

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Заведующего МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»
С.О. Лагунина
20.11.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 21 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 манная молочная	180	239,44
	Масло сливочное порционное, сыр	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Чай с молоком	200	116,6
Итого на завтрак		444	459,34
обед	Свекольник со сметаной	170	150,85
	Рыба запечёная с овощами	70/20	121,85
	Каша пшённая с маслом	150	125,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот « Ассорти »	160	102,2
Итого за обед		655	679,65
полдник	Печенье	20	130,10
	Какао	160	116,5
Итого за полдник		180	246,60
ужин	Рагу из кабачков	180/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	160/25	116,5/43,5
	Банан.	100/12	46/4,5
Итого за ужин		472	492,40
Итого за день:		1739	1782,49