

УТВЕРЖДАЮ

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

С.О. Лагунина

22.11.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 23 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	178,58
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	25/5	43,2/31,1
	Чай с молоком	160	112,6
Итого на завтрак		345	438,54
обед	Суп рыбный	160	190,85
	Плов	150/20	241,60
	Салат из свежих овощей	50	52,15
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	160	90,52
Итого за обед		565	655,19
полдник	Вафли	12	120,1
	Кисель	180	112,60
Итого за полдник		192	285,84
ужин	Винегрет	160	284,27
	Чай с лимоном. Хлеб	150/25	115,26/43,2
	Мармелад	12	4,5
Итого за ужин		442	463,03
Итого за день:		1599	1617,8

УТВЕРЖДАЮ

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

О.Лагунина

22.11.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 23 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	180	240,44
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	25/5	43,2/51,1
	Чай с молоком	190	142,60
Итого на завтрак		400	518,54
обед	Суп рыбный	180	190,85
	Плов	190	241,60
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	30	57,25
	Компот из сухофруктов	170	112,52
Итого за обед		630	685,19
полдник	Вафли	20	140,1
	Кисель	180	116,50
Итого за полдник		200	256,6
ужин	Винегрет	180	284,27
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,50/43,2
	Мармелад	12	4,5
Итого за ужин		475	518,23
Итого за день:		1682	1797,12