

УТВЕРЖДАЮ

И.о Заведующего МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

С.О. Лагунина

30.11.2023 г.

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 01 декабря 2023 года**

Возрастная категория: 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 пшеничная молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное ,сыр	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	170	116,5
<b>Итого на завтрак</b>		<b>350</b>	<b>422,24</b>
обед	Суп куриный с вермишелью	150	210,41
	Голубцы ленивые	180	171,85
	Салат из свежих овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	170	116,5
<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>605,46</b>
полдник	Вафли	12	140,1
	Чай с молоком	170	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>182</b>	<b>256,6</b>
ужин	Гречка с мясом и овощами	160/20	259,56
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5
	Мармелад	100	49
<b>Итого за ужин</b>		<b>475</b>	<b>496,52</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1582</b>	<b>1680,82</b>

И.о Заведующего МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

С.О.Лагунина

30.11.2023г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 01 декабря 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 пшеничная молочная	170	239,44
	Масло коровье сливочное ,сыр	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	180	116,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>387</b>	<b>499,34</b>
обед	Суп куриный с вермишелью	170	240,85
	Голубцы ленивые	180	191,24
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	170	102,2
<b>Итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>659,65</b>
полдник	Вафли	20	150,18
	Чай с молоком	170	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>266,68</b>
ужин	Гречка с мясом и овощами	180/20	269,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5
	Мармелад	12	4,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>495</b>	<b>512,40</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1645</b>	<b>1732,59</b>