

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

15.01.2024г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 16 января 2024 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 пшённая молочная | 150 | 178,44 |
| | Масло сливочное порционное, | 5/5 | 31,5 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 25 | 45,2 |
| | Кофейный напиток | 160 | 122,6 |
| Итого на завтрак | | 345 | 459,34 |
| обед | Суп рыбный | 150 | 170,85 |
| | Жаркое по-домашнему | 160 | 224,85 |
| | Салат из консервированных овощей | 50 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 45,2 |
| | Компот из ягод | 170 | 90,52 |
| Итого за обед | | 565 | 619,35 |
| полдник | Вафли | 12 | 120,10 |
| | Чай с молоком | 160 | 110,5 |
| Итого за полдник | | 172 | 230,60 |
| ужин | Омлет натуральный с овощами | 160/20 | 199,9 |
| | Чай с лимоном. Хлеб | 170/25 | 116,5/45,2 |
| | Яблоко | 100/12 | 46 |
| Итого за ужин | | 450 | 505,60 |
| Итого за день: | | 1582 | 1659,49 |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

15.01.2024г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 16 января 2024 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 пшённая молочная | 180 | 239,44 |
| | Масло сливочное порционное, | 5/7 | 31,5 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 25 | 45,2 |
| | Кофейный напиток | 170 | 132,6 |
| Итого на завтрак | | 380 | 459,34 |
| обед | Суп рыбный | 190 | 190,85 |
| | Жаркое по-домашнему | 180 | 224,85 |
| | Салат из консервированных овощей | 60 | 91,6 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 45,2 |
| | Компот из ягод | 170 | 102,52 |
| Итого за обед | | 630 | 659,65 |
| полдник | Вафли | 20 | 150,10 |
| | Чай с молоком | 180 | 116,5 |
| Итого за полдник | | 200 | 266,60 |
| ужин | Омлет натуральный с овощами | 180/20 | 299,9 |
| | Чай с лимоном. Хлеб | 170/25 | 116,5/45,2 |
| | Яблоко | 100/12 | 46 |
| Итого за ужин | | 475 | 510,10 |
| Итого за день: | | 1742 | 1779,4 |