

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Заведующий МБДОУ детский сад  
 «Золотая рыбка»  
 Ю.О.Каргина  
 23.01.2024 г.



**Ежедневное меню основного питания  
 МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
 на 24 января 2024 года**

**Возрастная категория: 1 года 6 месяцев – 3 лет**

**Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	199,34
	Масло коровье сливочное порционное	5/5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	170	112,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>365</b>	<b>469,44</b>
обед	Рассольник	170	110,41
	Бефстроганов из филе кур	60/20	111,61
	Картофель отварной с маслом	110	140,56
	Салат из свежих овощей	50	61,4
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из ягод	160	68,45
<b>Итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>613,23</b>
полдник	Печенье	12	120,10
	Чай с молоком	180	112,60
<b>Итого за полдник</b>		<b>192</b>	<b>285,84</b>
ужин	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160/20	269,9
	Чай с лимоном.	150	115,2
	Яблоко	100/12	49/4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>442</b>	<b>487,5</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1695</b>	<b>1742,67</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»  
Ю.О.Каргина

23.01.2024 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 24 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 пшеничная молочная	180	240,44
	Масло коровье сливочное порционное	5/7	61,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	170	112,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>387</b>	<b>432,54</b>
обед	Рассольник	190	190,85
	Бефстроганов из филе кур	80/20	121,61
	Картофель отварной с маслом	130	161,85
	Салат из свежих овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из ягод	170	90,52
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>751,83</b>
полдник	Печенье	20	140,10
	Чай с молоком	200	116,50
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>310,1</b>
ужин	Запеканка из творога со сгущённым молоком	170/20	269,90
	Чай с лимоном.	180	116,5
	Яблоко	100/12	49/4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>510</b>	<b>562,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1760</b>	<b>1819,37</b>