

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

12.02.2024 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 13 февраля 2024 года**

Возрастная категория: *от 1,6 месяцев – до 3х лет*  
Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша геркулесовая молочная	160	239,44
	Масло сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	160	116,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>372</b>	<b>485,54</b>
обед	Суп с клёцками	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
	Напиток фруктовый	180	102,2
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>629,65</b>
полдник	Пряник	12	110,20
	Чай с сахаром	150	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>162</b>	<b>226,7</b>
ужин	Омлет натуральный с овощами	160/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Яблоко	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>475</b>	<b>507,60</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1624</b>	<b>1690,20</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

12.02.2024 г.

Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 13 февраля 2024 года

Возрастная категория: от 3х – до 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	239,44
	Масло сливочное порционное	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	200	116,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>451</b>	<b>459,34</b>
обед	Суп с клёцками	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
	Напиток фруктовый	160	102,2
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>679,65</b>
полдник	Пряник	20	130,10
	Чай с сахаром	160	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>246,60</b>
ужин	Омлет натуральный с овощами	180/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	160/25	116,5/45,2
	Яблоко	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>485</b>	<b>492,40</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1751</b>	<b>1792,49</b>