

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

20.03.2024 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 21 марта 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 пшённая молочная	180	219,44
	Масло сливочное порционное, сыр	5/5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	190	116,6
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>412,34</b>
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	75	45
<b>Итого</b>		<b>175</b>	<b>87</b>
обед	Суп рыбный	180	160,85
	Плов с мясом	190	121,65
	Салат из свежих овощей	50	72,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	200	116,6
<b>Итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>672,8</b>
полдник	Винегрет	160/20	275,90
	Чай с лимоном	190	116,5
	Хлеб	25	45,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>395</b>	<b>437,60</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1620</b>	<b>1703,18</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»



МБДОУ Ю.О.Каргина  
детский сад  
«Золотая рыбка»  
20.03.2024 г.

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 21 марта 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 пшённая молочная	180	239,44
	Масло сливочное порционное, сыр	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	170	116,6
<b>Итого</b>		<b>387</b>	<b>432,34</b>
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	75	45
<b>Итого</b>		<b>175</b>	<b>87</b>
обед	Суп рыбный	200	160,85
	Плов с мясом	200	171,65
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	180	116,6
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>701,70</b>
полдник	Винегрет	180/20	299,90
	Чай с лимоном	180	116,60
	Хлеб	25	45,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>405</b>	<b>461,701</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1632</b>	<b>1692,74</b>