

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

09.10.2024 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 10 октября 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	219,44
	Масло сливочное порционное,	5/5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Чай с молоком	160	116,6
<b>Итого</b>		<b>377</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 с морской капустой	170	160,85
	Рыба запечёная с овощами	60/20	121,65
	Каша гречневая с маслом	130	125,90
	Салат из свежих овощей	50	72,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот « Ассорти »	180	136,6
<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>662,80</b>
полдник	Манные биточки со сгущённым молоком	160/20	219,9
	Чай с лимоном. Пряник	170/12	117,6/35,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>392,70</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1537</b>	<b>1624,84</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

09.10.2024 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 10 октября 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
	Чай с молоком	180	136,6
<b>Итого</b>		<b>397</b>	<b>452,34</b>
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	75	45
<b>Итого</b>		<b>175</b>	<b>87</b>
обед	Суп с морской капустой	170	160,85
	Рыба запечёная с овощами	70/20	141,65
	Каша гречневая с маслом	150	145,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот « Ассорти »	180	136,6
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>701,70</b>
полдник	Манные биточки со сгущённым молоком	180/20	299,9
	Чай с лимоном. Пряник	160/20	116,5/45,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>416,40</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1587</b>	<b>1657,4</b>