

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

16.10.2024 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 17 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
	Кофейный напиток с молоком	180	116,6
Итого		375	412,34
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	75	45
Итого		175	87
обед	Суп с морской капустой	170	160,85
	Рыба запечённая с овощами	60/20	121,65
	Макароны отварные	130	125,90
	Салат из свежих овощей	50	72,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	180	136,6
Итого за обед		635	662,80
полдник	Картофель отварной. Сельдь с зелёным горошком.	160/20	219,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	117,6/45,2
	Пряник	12	35,2
Итого за полдник		387	417,90
Итого за день:		1572	1624,84

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

16.10.2024 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 17 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
	Кофейный напиток с молоком	180	136,6
Итого		397	452,34
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	95	45
Итого		195	87
обед	Суп с морской капустой	170	160,85
	Рыба запечёная с овощами	70/20	141,65
	Макаронны отварные	150	145,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	180	136,6
Итого за обед		655	701,70
полдник	Картофель отварной. Сельдь с зелёным горошком.	180/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	160/25	116,5/45,2
	Пряник	20	35,2
Итого за полдник		385	496,80
Итого за день:		1632	1737,84