

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

17.10.2024 г.

Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 18 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 рисовая молочная        | 170         | 219,44                  |
|                         | Масло сливочное порционное   | 5           | 31,1                    |
|                         | Хлеб пшеничный высшего сорта | 25          | 45,2                    |
|                         | Молоко кипячёное             | 180         | 136,6                   |
| <b>Итого</b>            |                              | <b>392</b>  | <b>432,34</b>           |
| второй завтрак          | Сок фруктовый                | 100         | 42                      |
|                         | Фрукты свежие                | 75          | 45                      |
| <b>Итого</b>            |                              | <b>185</b>  | <b>87</b>               |
| обед                    | Свекольник со сметаной       | 180         | 160,85                  |
|                         | Котлета мясная               | 60/20       | 121,65                  |
|                         | Каша перловая с маслом       | 130         | 125,90                  |
|                         | Салат из свежих овощей       | 50          | 72,6                    |
|                         | Хлеб ржаной                  | 25          | 45,2                    |
|                         | Компот из сухофруктов        | 180         | 136,6                   |
| <b>Итого за обед</b>    |                              | <b>645</b>  | <b>662,80</b>           |
| полдник                 | Плюшка с сахаром             | 30          | 119,9                   |
|                         | Чай с лимоном.               | 190         | 136,6                   |
|                         | Йогурт                       | 100         | 120,5                   |
| <b>Итого за полдник</b> |                              | <b>232</b>  | <b>377,0</b>            |
| <b>Итого за день:</b>   |                              | <b>1597</b> | <b>1659,14</b>          |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

17.10.2024 г.

Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 18 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 рисовая молочная        | 180         | 239,44                  |
|                         | Масло сливочное порционное   | 5           | 31,1                    |
|                         | Хлеб пшеничный высшего сорта | 25          | 45,2                    |
|                         | Молоко кипячёное             | 180         | 136,6                   |
| <b>Итого</b>            |                              | <b>390</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                    | Свекольник со сметаной       | 170         | 160,85                  |
|                         | Котлета мясная               | 70/20       | 141,65                  |
|                         | Каша перловая с маслом       | 150         | 145,90                  |
|                         | Салат из свежих овощей       | 60          | 81,6                    |
|                         | Хлеб ржаной                  | 25          | 45,2                    |
|                         | Компот из сухофруктов        | 180         | 136,6                   |
| <b>Итого за обед</b>    |                              | <b>655</b>  | <b>701,70</b>           |
| полдник                 | Плюшка с сахаром             | 40          | 139,10                  |
|                         | Чай с лимоном.               | 190         | 136,6                   |
|                         | Йогурт                       | 100         | 120,5                   |
| <b>Итого за полдник</b> |                              | <b>320</b>  | <b>396,20</b>           |
| <b>Итого за день:</b>   |                              | <b>1636</b> | <b>1702,64</b>          |