

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»



28.10.2024 г.

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 29 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 гречневая молочная	170	219,44
	Масло сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток с молоком	160	116,6
<b>Итого</b>		<b>382</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 клёцками	160	160,85
	Рыба запечённая с овощами	60/20	121,65
	Каша ячневая с маслом	110	125,90
	Салат из консервированных овощей	50	72,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	170	136,6
<b>Итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>662,80</b>
полдник	Омлет с зелёным горошком.	160/20	219,9
	Хлеб.	100	117,6
	Печенье.	12	34,5
	Чай с лимоном.	160	115,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>442</b>	<b>518,50</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1594</b>	<b>1680,64</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

28.10.2024 г.

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 29 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 гречневая молочная	180	239,44
	Масло сливочное порционное	7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток с молоком	180	136,6
<b>Итого</b>		<b>392</b>	<b>452,34</b>
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	95	45
<b>Итого</b>		<b>195</b>	<b>87</b>
обед	Суп с клёцками	170	160,85
	Рыба запечёная с овощами	70/20	141,65
	Каша ячневая с маслом	150	145,90
	Салат из консервированных 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	Омлет с зелёным горошком.	160/20	299,9
	Хлеб.	25	45,2
	Печенье.	20	43,2
	Чай с лимоном.	170	136,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>395</b>	<b>524,80</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1617</b>	<b>1765,84</b>