

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Золотая рыбка»
 МБДОУ
 детский сад
 «Золотая рыбка»
 Ю.О.Каргина
 13.01.2025 г.



**Ежедневное меню основного питания
 МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
 на 14 января 2025 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 манная молочная	170	219,44
	Масло сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	160	116,6
Итого		382	412,34
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	75	45
Итого		175	87
обед	Суп пшённый	160	160,85
	Рыба запечёная с овощами	60/20	121,65
	Макароны отварные	110	125,90
	Салат из консервированных овощей	50	72,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	170	136,6
Итого за обед		595	662,80
полдник	Омлет с зелёным горошком.	160/20	219,9
	Хлеб.	100	117,6
	Пряник.	12	34,5
	Чай с лимоном.	160	115,6
Итого за полдник		442	518,50
Итого за день:		1594	1680,64

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Золотая рыбка»
 Ю.О.Каргина
 13.01.2025 г.



**Ежедневное меню основного питания
 МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
 на 14 января 2025 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 манная молочная	180	239,44
	Масло сливочное порционное	7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	180	136,6
Итого		392	452,34
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	95	45
Итого		195	87
обед	Суп пшённый	170	160,85
	Рыба запечёная с овощами	70/20	141,65
	Макароны отварные	150	145,90
	Салат из консервированных овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	180	136,6
Итого за обед		655	701,70
полдник	Омлет с зелёным горошком.	160/20	299,9
	Хлеб.	25	45,2
	Пряник.	20	43,2
	Чай с лимоном.	170	136,5
Итого за полдник		395	524,80
Итого за день:		1617	1765,84