

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Заведующий МБДОУ детский сад  
 «Золотая рыбка»  
 Ю.О. Каргина  
 14.01.2025 г.



**Ежедневное меню основного питания  
 МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
 на 15 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 геркулесовая молочная	180	219,44
	Масло сливочное порционное, сыр	5/5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток с молоком	190	136,6
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>432,34</b>
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	75	45
<b>Итого</b>		<b>175</b>	<b>87</b>
обед	Рассольник	200	190,85
	Жаркое по-домашнему	190	131,65
	Салат из свежих овощей	50	72,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	200	196,5
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>736,80</b>
полдник	Плюшка с сахаром	30	119,50
	Йогурт	100	120,5
	Чай с лимоном	200	117,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>456,5</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1575</b>	<b>1628,64</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

14.01.2025 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 15 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 геркулесовая молочная	190	239,44
	Масло сливочное порционное, сыр	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток с молоком	190	136,6
<b>Итого</b>		<b>417</b>	<b>462,34</b>
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	75	45
<b>Итого</b>		<b>175</b>	<b>87</b>
обед	Рассольник	200	190,85
	Жаркое по-домашнему	200	171,65
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	190	196,6
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>701,70</b>
полдник	Плюшка с сахаром	40	139,10
	Йогурт	100	120,5
	Чай с лимоном	200	126,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>369,60</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1607</b>	<b>1670,64</b>