

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 24 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 пшеничная молочная	180	239,44
	Масло сливочное порционное, сыр	5/	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	180	136,6
Итого		397	452,34
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	75	45
Итого		175	87
обед	Щи со сметаной	170	160,85
	Бефстроганов из филе кур	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
Итого за обед		655	701,70
полдник	Макароны отварные с кабачковой икрой	180/20	299,9
	Чай с лимоном.	170	116,5
	Пряник.	20	45,2
Итого за полдник		390	461,60
Итого за день:		1610	1702,64