

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»



Ю.О. Каргина

29.01.2025 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 30 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 пшённая молочная	180	219,44
	Масло сливочное порционное, сыр	5/5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	190	116,6
Итого		405	412,34
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	75	45
Итого		175	87
обед	Суп куриный с вермишелью	180	160,85
	Солянка сборная	190	121,65
	Салат из свежих овощей	50	72,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот «Ассорти»	200	116,6
Итого за обед		645	672,8
полдник	Омлет с кукурузой	160/20	275,90
	Чай с лимоном. Хлеб.	190/25	116,5/45,2
	Печенье.	12	35,20
Итого за полдник		370	392,40
Итого за день:		1595	1657,98

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О. Каргина

29.01.2025 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 30 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 пшённая молочная	180	239,44
	Масло сливочное порционное, сыр	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	170	116,6
Итого		387	432,34
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	75	45
Итого		175	87
обед	Суп куриный с вермишелью	200	160,85
	Солянка сборная	200	171,65
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот « Ассорти »	180	116,6
Итого за обед		665	701,70
полдник	Омлет с кукурузой	180/20	299,90
	Чай с лимоном. Хлеб.	180/25	116,60/45,2
	Печенье.	20	43,2
Итого за полдник		380	416,50
Итого за день:		1607	1637,54