

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

20.03.2025 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 21 марта 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 кукурузная молочная	170	219,44
	Масло сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Чай с молоком	180	136,6
<b>Итого</b>		<b>392</b>	<b>432,34</b>
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	75	45
<b>Итого</b>		<b>185</b>	<b>87</b>
обед	Суп с морской капустой	180	160,85
	Бефстроганов из филе кур	60/20	121,65
	Каша перловая с маслом	130	125,90
	Салат из консервированных овощей	50	72,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	180	136,6
<b>Итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>662,80</b>
полдник	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160/20	219,9
	Чай с лимоном.	180	117,6
	Пряник.	12	34,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>385</b>	<b>392,70</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1597</b>	<b>1624,84</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»



Ю.О.Каргина  
20.03.2025 г.

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 21 марта 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 кукурузная молочная	180	239,44
	Масло сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Чай с молоком	180	136,6
<b>Итого</b>		<b>390</b>	<b>452,34</b>
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	75	45
<b>Итого</b>		<b>175</b>	<b>87</b>
обед	Суп с морской капустой	170	160,85
	Бефстроганов из филе кур	70/20	141,65
	Каша перловая 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	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180/20	299,9
	Чай с лимоном.	170	116,5
	Пряник.	20	45,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>461,60</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1610</b>	<b>1702,64</b>