

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

16.10.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 17 октября 2023 года**

Возрастная категория: 1,6 месяцев – 3х лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша гречневая молочная	160	239,44
	Масло сливочное порционное, сыр	5/5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Чай с молоком	160	116,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>372</b>	<b>485,54</b>
обед	Свекольник со сметаной	170	150,85
	Рыба запечённая с овощами	60/20	121,85
	Каша ячневая с маслом	110	125,90
	Салат из свежих овощей	50	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	180	102,2
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>629,65</b>
полдник	Пряник	12	110,20
	Какао	150	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>162</b>	<b>226,7</b>
ужин	Рагу овощное	160/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170	116,5
	Банан	100/12	46/4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>462</b>	<b>476,82</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1611</b>	<b>1690,20</b>

УТВЕРЖДАЮ

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

16.10.2023 г.

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 17 октября 2023 года**

Возрастная категория: *от 3х – 7 лет*

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша гречневая молочная	180	239,44
	Масло сливочное порционное, сыр	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Чай с молоком	200	116,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>444</b>	<b>459,34</b>
обед	Свекольник со сметаной	170	150,85
	Рыба запечёная с овощами	70/20	121,85
	Каша ячневая с маслом	150	125,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	160	102,2
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>679,65</b>
полдник	Пряник	20	130,10
	Какао	160	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>246,60</b>
ужин	Рагу овощное	180/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	160/25	116,5/43,5
	Банан	100/12	46/4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>472</b>	<b>492,40</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1739</b>	<b>1782,49</b>