

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

8.10.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 19 октября 2023 года**

Возрастная категория: от 1 года 6 месяцев – 3х лет
Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------|
| завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150 | 210,44 |
| | Бутерброд с маслом сливочным, сыр | 25/5 | 51,1 |
| | Чай с молоком | 160 | 116,5 |
| Итого на завтрак | | 340 | 438,64 |
| обед | Суп рыбный | 170 | 124,3 |
| | Суфле из филе кур | 60/20 | 131,85 |
| | Каша перловая с маслом | 110 | 103,1 |
| | Салат из консервированных овощей | 50 | 73,6 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 45,2 |
| | Компот « Ассорти » | 160 | 116,5 |
| Итого за обед | | 595 | 610,32 |
| полдник | Пряник | 12 | 103,2 |
| | Какао | 160 | 116,5 |
| | | 172 | 219,7 |
| Итого за полдник | | | |
| ужин | Винегрет | 160 | 299,9 |
| | Чай с лимоном. Хлеб | 170/25 | 116,5 |
| | Банан | 100/12 | 46/4,5 |
| | | | |
| Итого за ужин | | 467 | 512,25 |
| Итого за день: | | 1605 | 1672,5 |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»
Ю.С. Каргина
18.10.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 19 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 геркулесовая молочная | 170 | 239,44 |
| | Бутерброд с маслом сливочным, сыр | 25/7 | 51,1 |
| | Чай с молоком | 160 | 116,5 |
| Итого на завтрак | | 360 | 445,04 |
| обед | Суп рыбный | 180 | 150,85 |
| | Суфле из филе кур | 80/20 | 141,16 |
| | Каша перловая с маслом | 130 | 135 |
| | Салат из консервированных овощей | 60 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 45,2 |
| | Компот « Ассорти » | 160 | 116,5 |
| Итого за обед | | 655 | 719,65 |
| полдник | Пряник | 20 | 115,2 |
| | Какао | 160 | 116,5 |
| | | 180 | 231,7 |
| ужин | Винегрет | 160 | 299,9 |
| | Чай с лимоном. Хлеб | 180/25 | 116,5 |
| | Банан | 100/12 | 46/4,5 |
| Итого за ужин | | 477 | 552,2 |
| Итого за день: | | 1720 | 1819,54 |