

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Заведующего МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»
С.О. Лагунина
29.11.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 30 ноября 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	178,58
	Бутерброд с маслом сливочным,	25/5	43,2/31,1
	Какао с молоком	160	112,60
Итого на завтрак		347	438,54
обед	Суп рыбный	180	190,85
	Жаркое по-домашнему	160/20	241,60
	Салат из консервированных овощей	50	52,15
	Хлеб ржаной	30	57,25
	Напиток фруктовый	160	90,52
Итого за обед		610	655,19
полдник	Печенье песочное	12	120,1
	Кофейный напиток	160	112,60
Итого за полдник		172	232,70
ужин	Омлет натуральный с овощами	160/20	184,27
	Чай с лимоном. Хлеб	150/25	105,26/43,2
	Яблоко.	100	49
Итого за ужин		430	498,23
Итого за день:		1582	1617,8

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Заведующего МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»



С.О. Лагунина
29.11.2023 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 30 ноября 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	180	238,58
	Бутерброд с маслом сливочным,	25	43,2/51,1
	Какао с молоком	170	124,80
Итого на завтрак		380	498,54
обед	Суп рыбный	180	190,85
	Жаркое по-домашнему	190	241,60
	Салат из консервированных овощей	60	63,09
	Хлеб ржаной	30	57,25
	Напиток фруктовый	160	71,62
Итого за обед		610	755,19
полдник	Печенье песочное	20	140,1
	Кофейный напиток	160	112,60
Итого за полдник		180	252,70
ужин	Омлет натуральный с овощами	160/20	214,67
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,50/43,2
	Яблоко.	100	49
Итого за ужин		455	548,23
Итого за день:		1750	1819,39