

УТВЕРЖДАЮ

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



С.О.Лагунина

12.12.2023 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 13 декабря 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 кукурузная молочная | 180 | 240,44 |
| | Масло коровье сливочное порционное, сыр | 5/7 | 61,1 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 25 | 45,2 |
| | Какао с молоком | 170 | 112,6 |
| Итого на завтрак | | 387 | 432,54 |
| обед | Свекольник со сметаной | 190 | 190,85 |
| | Суфле из печени в сливочном соусе | 80/20 | 121,61 |
| | Макароны отварные с маслом | 130 | 161,85 |
| | Салат из свежих овощей | 60 | 91,6 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 45,2 |
| | Напиток фруктовый | 170 | 90,52 |
| | | | |
| Итого за обед | | 675 | 751,83 |
| полдник | Вафли | 20 | 140,10 |
| | Чай с молоком | 200 | 116,50 |
| | | | |
| Итого за полдник | | 220 | 310,1 |
| ужин | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 160/20 | 269,90 |
| | Чай с лимоном. | 180 | 116,5 |
| | Груша | 100/12 | 49/4,5 |
| | | | |
| Итого за ужин | | 510 | 562,4 |
| Итого за день: | | 1760 | 1819,37 |