

УТВЕРЖДАЮ

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



С.О. Лагунина

19.12.2023 г.

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 20 декабря 2023 года**

Возрастная категория: 1 года 6 месяцев – 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша кукурузная молочная	150	199,34
	Масло коровье сливочное порционное, сыр	5/5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	170	112,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>365</b>	<b>469,44</b>
обед	Щи со сметаной	170	110,41
	Гуляш из говядины	60/20	111,61
	Каша рисовая с маслом	110	140,56
	Салат из свежих овощей	50	61,4
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	160	68,45
<b>Итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>613,23</b>
полдник	Печенье	12	120,10
	Чай с молоком	180	112,60
<b>Итого за полдник</b>		<b>192</b>	<b>285,84</b>
ужин	Рагу из кабачков	160/20	269,9
	Чай с лимоном. Хлеб	150/25	115,2/45,2
	Мармелад	100/12	49/4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>487,5</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1695</b>	<b>1742,67</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
 И.о. Заведующего МБДОУ детский сад  
 «Золотая рыбка»  
 С.О. Лагунина  
 12.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания  
 МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
 на 20 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
	Кофейный напиток	170	112,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>387</b>	<b>432,54</b>
обед	Щи со сметаной	190	190,85
	Гуляш из говядины	80/20	121,61
	Каша рисовая с маслом	130	161,85
	Салат из свежих овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	170	90,52
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>751,83</b>
полдник	Печенье	20	140,10
	Чай с молоком	200	116,50
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>310,1</b>
ужин	Рагу из кабачков	160/20	269,90
	Чай с лимоном. Хлеб	180/25	116,5
	Мармелад	100/12	49/4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>510</b>	<b>562,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1760</b>	<b>1819,37</b>