

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

09.01.2024 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 10 января 2024 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	25/7	51,1
	Какао с молоком	160	116,5
<b>Итого на завтрак</b>		<b>347</b>	<b>438,64</b>
обед	Суп гороховый	170	124,3
	Суфле из филе кур	60/20	131,85
	Каша гречневая с маслом	110	103,1
	Салат из свежих овощей	50	73,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	160	116,5
<b>Итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>610,32</b>
полдник	Печенье	12	103,2
	Чай с молоком	160	116,5
		<b>172</b>	<b>219,7</b>
<b>Итого за полдник</b>			
ужин	Картофель отварной. Сельдь с зелёным горошком	160/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Груша	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>475</b>	<b>512,25</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1605</b>	<b>1672,5</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

09.01.2024 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 10 января 2024 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	25/5	51,1
	Какао с молоком	160	116,5
<b>Итого на завтрак</b>		<b>365</b>	<b>445,04</b>
обед	Суп гороховый	180	150,85
	Суфле из филе кур	80/20	141,16
	Каша гречневая с маслом	130	135
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	160	116,5
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>719,65</b>
полдник	Печенье	20	115,2
	Чай с молоком	160	116,5
		<b>180</b>	<b>231,7</b>
ужин	Картофель отварной. Сельдь с зелёным горошком	160/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	180/25	116,5/45,2
	Груша	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>485</b>	<b>552,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1725</b>	<b>1819,54</b>