

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка» на 24 января 2023 года**

Возрастная категория *1,6 месяцев – 3х лет*

Длительность пребывания детей в детском саду *часов*

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------------------|
| завтрак | Каша ячневая молочная | 6 | 9 |
| | Масло коровье сливочное порционное | 5 | 3 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 2 | 2 |
| | Кофейный напиток | 6 | 6 |
| Итого на завтрак | | 377 | 485,54 |
| обед | Рассольник | 6 | 6 |
| | Рыба запечённая в томатном соусе | 6 | 2 |
| | Макаронотварные с маслом | 0 | 6 |
| | Салат из свежих овощей | 6 | 6 |
| | Хлеб ржаной | 2 | 2 |
| | Компот из груш | 6 | 6 |
| Итого за обед | | | 679,65 |
| полдник | Пряник | 2 | 6 |
| | Чай с молоком | 6 | 6 |
| Итого за полдник | | 172 | 256,7 |
| ужин | Сырники из творога с соевым молоком | 6 | 2 |
| | Чай с лимоном, | 6 | 6 |
| | Яблоко | 0 | 6 |
| Итого за ужин | | 465 | 516,22 |
| Итого за день: | | 1635 | 1700,10 |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»
Ю.О.Каргина
23.01.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 24 января 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 ячневая молочная | 180 | 239,44 |
| | Масло коровье сливочное порционное, | 5 | 31,1 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 25 | 45,2 |
| | Кофейный напиток | 170 | 116,6 |
| Итого на завтрак | | 391 | 459,34 |
| обед | Рассольник | 170 | 150,85 |
| | Рыба запечёная в томатном соусе | 70/20 | 121,85 |
| | Макароны отварные с маслом | 120 | 125,90 |
| | Салат из свежих овощей | 60 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 57,25 |
| | Компот из груш | 170 | 102,2 |
| Итого за обед | | 635 | 679,65 |
| полдник | Пряник | 30 | 130,10 |
| | Чай с молоком | 160 | 116,5 |
| | | | |
| Итого за полдник | | 190 | 246,6 |
| ужин | Сырники из творога со сгущённым молоком | 180/25 | 299,9 |
| | Чай с лимоном, | 170 | 116,5 |
| | Яблоко | 100 | 46 |
| Итого за ужин | | 475 | 547,2 |
| Итого за день: | | 1679 | 1737,20 |