

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

24.01.2024 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 25 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 ячневая молочная	150	178,58
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	51,1
	Чай с молоком	160	112,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>340</b>	<b>438,54</b>
обед	Суп рыбный	170	180,85
	Плов	180	231,30
	Салат из консервированных овощей	50	72,15
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	160	90,52
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>655,19</b>
полдник	Вафли	12	120,1
	Какао с молоком	180	116,50
<b>Итого за полдник</b>		<b>192</b>	<b>285,84</b>
ужин	Салат из варёных овощей	160	264,27
	Чай с лимоном. Хлеб	150/25	115,26/43,2
	Груша	100	4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>436</b>	<b>463,03</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1568</b>	<b>1617,8</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

24.01.2024 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 25 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 ячневая молочная	180	240,44
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	51,1
	Чай с молоком	190	142,60
<b>Итого на завтрак</b>		<b>402</b>	<b>518,54</b>
обед	Суп рыбный	180	190,85
	Плов	190	241,60
	Салат из консервированных овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	170	112,52
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>685,19</b>
полдник	Вафли	20	140,1
	Какао с молоком	180	116,50
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>256,6</b>
ужин	Салат из варёных овощей	180	284,27
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,50/43,2
	Груша	100	4,5
<b>Итого за ужин</b>		<b>475</b>	<b>518,23</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1682</b>	<b>1797,12</b>