

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

29.01.2024 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 30 января 2024 года**



Возрастная категория: *от 1,6 месяцев – до 3х лет*
Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша геркулесовая молочная	160	239,44
	Масло сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	160	116,6
Итого на завтрак		372	485,54
обед	Суп с клёцками	170	150,85
	Рыба запечённая с овощами	60/20	121,85
	Каша ячневая с маслом	110	125,90
	Салат из консервированных овощей	50	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из ягод	180	102,2
Итого за обед		615	629,65
полдник	Пряник	12	110,20
	Чай с молоком	150	116,5
Итого за полдник		162	226,7
ужин	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160/20	299,9
	Чай с лимоном.	170	116,5/
	Груша	100	46
Итого за ужин		450	476,82
Итого за день:		1599	1670,20

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

МБДОУ 29.01.2024 г.

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 30 января 2024 года



Возрастная категория: от 3х – до 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	239,44
	Масло сливочное порционное	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	200	116,6
Итого на завтрак		451	459,34
обед	Суп с клёцками	170	150,85
	Рыба запечёная с овощами	70/20	121,85
	Каша ячневая с маслом	150	125,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из ягод	160	102,2
Итого за обед		655	679,65
полдник	Пряник	20	130,10
	Чай с молоком	160	116,5
Итого за полдник		180	246,60
ужин	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180/20	299,9
	Чай с лимоном.	160	116,5
	Груша	100	46
Итого за ужин		460	492,40
Итого за день:		1746	1782,49