



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 20 февраля 2024 года**

Возрастная категория: от 3х - до 7лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	238,5
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	45,2/31,1
	Чай с молоком	170	112,6
Итого на завтрак		387	496,34
обед	Суп рыбный	170	160,41
	Гуляш из говядины	80/20	138,45
	Каша ячневая с маслом	130	103,1
	Салат из консервированных овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из ягод	170	112,6
Итого за обед		640	679,65
полдник	Пряник	20	130,1
	Чай с сахаром	180	116,5
Итого за полдник		200	246,60
ужин	Омлет натуральный с овощами	160/25	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/43,2
	Яблоко	100	49/4,5
Итого за ужин		475	510,60
Итого за день:		1732	1793,19

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

19.02 2024г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 20 февраля 2024года**

Возрастная категория: 1 года 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	180	178,58
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	45,2/31,1
	Чай с молоком	160	112,6
Итого на завтрак		375	410,68
обед	Суп рыбный	170	160,41
	Гуляш из говядины	60/20	118,4
	Каша ячневая с маслом	110	90,6
	Салат из консервированных овощей	50	73,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из ягод	160	112,6
Итого за обед		485	564,7
полдник	Пряник	12	110,1
	Чай с сахаром	160	112,6
Итого за полдник		172	222,7
ужин	Омлет натуральный с овощами	160/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	160/25	112,60/43,2
	Яблоко	100	49/4,5
Итого за ужин		465	481,36
Итого за день:		1625	1697,44