

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

28.03.2024 г.

Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 29 марта 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	170	219,44
	Масло сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	170	116,6
<b>Итого</b>		<b>382</b>	<b>412,34</b>
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	75	45
<b>Итого</b>		<b>185</b>	<b>87</b>
обед	Суп с морской капустой	180	160,85
	Котлета мясная с соусом	60/20	121,65
	Рис отварной	130	125,90
	Салат из свежих овощей	50	72,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	180	136,6
<b>Итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>662,80</b>
полдник	Рагу овощное.	160/20	219,9
	Чай с лимоном. Печенье	180/12	117,6/38,5
	Хлеб	25	45,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>397</b>	<b>431,20</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1599</b>	<b>1663,34</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

28.03.2024 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 29 марта 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	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	180	136,6
<b>Итого</b>		<b>390</b>	<b>452,34</b>
второй завтрак	Сок фруктовый	100	42
	Фрукты свежие	75	45
<b>Итого</b>		<b>175</b>	<b>87</b>
обед	Суп с морской капустой	170	160,85
	Котлета мясная с соусом	70/20	141,65
	Рис отварной	150	145,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	180	136,6
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>701,70</b>
полдник	Рагу овощное.	180/20	299,9
	Чай с лимоном. Печенье	170/20	116,5/45,2
	Хлеб	25	45,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>395</b>	<b>461,60</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1615</b>	<b>1702,64</b>