

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

06.05.2022г



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 11 мая 2022 года**

Возрастная категория: 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 гречневая молочная      | 160         | 229,44                  |
|                         | Масло коровье сливочное      | 5           | 31,1                    |
|                         | Сыр                          | 7           | 45,2                    |
|                         | Хлеб пшеничный высшего сорта | 25          | 45,2                    |
|                         | Чай с молоком                | 170         | 112,6                   |
| <b>Итого на завтрак</b> |                              | <b>367</b>  | <b>425,54</b>           |
| обед                    | Суп с морской капустой       | 150         | 160,41                  |
|                         | Голубцы ленивые с мясом      | 160         | 220,61                  |
|                         | Салат из свежих овощей       | 50          | 61,5                    |
|                         | Хлеб ржаной                  | 25          | 45,2                    |
|                         | Компот из ягод               | 170         | 116,50                  |
|                         |                              |             |                         |
| <b>Итого за обед</b>    |                              | <b>555</b>  | <b>604,22</b>           |
| полдник                 | Пряник                       | 12          | 110,2                   |
|                         | Какао с молоком              | 170         | 116,5                   |
|                         | Йогурт                       | 100         | 153,5                   |
| <b>Итого за полдник</b> |                              | <b>282</b>  | <b>380,20</b>           |
| ужин                    | Макароны с кабачковой икрой  | 150         | 295,56                  |
|                         | Чай с лимоном, Хлеб          | 170/25      | 116,50/45,2             |
|                         | Апельсин                     | 100         | 49                      |
| <b>Итого за ужин</b>    |                              | <b>445</b>  | <b>506,26</b>           |
| <b>Итого за день:</b>   |                              | <b>1595</b> | <b>1629,15</b>          |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

06.05.2022г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 11 мая 2022 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 гречневая молочная      | 170        | 239,44                  |
|                         | Масло коровье сливочное      | 5          | 31,1                    |
|                         | Сыр                          | 7          | 45,2                    |
|                         | Хлеб пшеничный высшего сорта | 25         | 45,2                    |
|                         | Чай с молоком                | 180        | 116,6                   |
|                         |                              | <b>387</b> | <b>429,34</b>           |
| <b>Итого на завтрак</b> |                              | 170        | 189,25                  |
| обед                    | Суп с морской капустой       | 180        | 231,85                  |
|                         | Голубцы ленивые с мясом      | 60         | 81,6                    |
|                         | Салат из свежих овощей       | 25         | 45,2                    |
|                         | Хлеб ржаной                  | 180        | 116,5                   |
|                         | Компот из ягод               | 605        | 659,65                  |
|                         |                              | 20         | 150,10                  |
| <b>Итого за обед</b>    |                              | 170        | 116,5                   |
| полдник                 | Пряник                       | 100        | 153,5                   |
|                         | Какао с молоком              | 290        | 359,7                   |
|                         | Йогурт                       | 160        | 299,9                   |
| <b>Итого за полдник</b> |                              | 170/25     | 116,5/45,2              |
| ужин                    | Макароны с кабачковой икрой  | 100        | 49                      |
|                         | Чай с лимоном, Хлеб          | 455        | 510,60                  |
|                         | Апельсин                     | 1757       | 1782,59                 |
| <b>Итого за ужин</b>    |                              |            |                         |
| <b>Итого за день:</b>   |                              |            |                         |