

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

13.05.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 16 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 геркулесовая молочная	180	178,58
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	45,2/31,1
	Сыр	5	43,2
	Чай с молоком	160	112,6
Итого на завтрак		375	410,68
обед	Суп пшённый	170	160,41
	Гуляш из филе кур	60/20	118,4
	Макароны отварные	110	90,6
	Салат из свеклы	50	73,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	160	112,6
Итого за обед		485	564,7
полдник	Печенье	12	110,1
	Кофейный напиток	160	112,6
Итого за полдник		172	222,7
ужин	Сырники из творога со сгущённым молоком	160/20	299,9
	Чай с лимоном.	160	112,60/45,2
	Апельсин	100	49
Итого за ужин		445	481,36
Итого за день:		1515	1645,44

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ
детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

13.05.2022 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 16 мая 2022 года**

Возрастная категория: от 3х - 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
	Сыр	7	45,2
	Чай с молоком	170	112,6
Итого на завтрак		387	436,34
обед	Суп пшённый	170	160,41
	Гуляш из филе кур	80/20	138,45
	Макаронны отварные	130	103,1
	Салат из свеклы	60	91,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	170	112,6
Итого за обед		640	679,65
полдник	Печенье	20	130,1
	Кофейный напиток	180	116,5
Итого за полдник		200	246,60
ужин	Сырники из творога со сгущённым молоком	160/20	299,9
	Чай с лимоном.	170	116,5
	Апельсин	100	49
Итого за ужин		470	510,60
Итого за день:		1697	1733,19