

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

23.05.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 24 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 пшеничная молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Сыр	7	43,2
	Чай с молоком	180	112,6
Итого на завтрак		367	448,54
обед	Суп картофельный с гречками	160	110,41
	Рыба, запеченная с овощами	60/20	120,61
	Каша рисовая с маслом	110	121,90
	Салат из свежих овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из ягод	150	98,52
Итого за обед		465	510,19
полдник	Вафли	12	140,1
	Кофейный напиток	160	116,5
Итого за полдник		172	256,6
ужин	Оладьи из кабачков	160	285,56
	Чай с лимоном. Хлеб	150/25	105,26/45,2
	Груша	100	46
Итого за ужин		435	491,82
Итого за день:		1439	1527,15

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

23.05.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 24 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 пшеничная молочная	170	240,44
	Масло коровье сливочное	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Сыр	7	43,2
	Чай с молоком	160	142,6
Итого на завтрак		367	459,34
обед	Суп картофельный с гренками	170	150,85
	Рыба, запеченная с овощами	70/20	121,85
	Каша рисовая с маслом	130	125,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из ягод	160	102,2
Итого за обед		635	679,65
полдник	Вафли	20	150,10
	Кофейный напиток	180	116,5
Итого за полдник		200	266,6
ужин	Оладьи из кабачков	170	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	180/25	116,5/45,2
	Груша	100	46
Итого за ужин		475	562,4
Итого за день:		1677	1718,09