

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

23.06.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 24 июня 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 пшённая молочная                   | 160         | 229,44                  |
|                         | Масло коровье сливочное                 | 5           | 31,1                    |
|                         | Сыр                                     | 7           | 45,2                    |
|                         | Хлеб пшеничный высшего сорта            | 25          | 45,2                    |
|                         | Кофейный напиток с молоком              | 170         | 112,6                   |
| <b>Итого на завтрак</b> |   | <b>367</b>  | <b>425,54</b>           |
| обед                    | Суп с клёцками                          | 150         | 160,41                  |
|                         | Тефтели мясные в сливочном соусе        | 160         | 220,61                  |
|                         | Салат из морской капусты                | 50          | 61,5                    |
|                         | Хлеб ржаной                             | 25          | 45,2                    |
|                         | Компот из сухофруктов                   | 170         | 116,50                  |
|                         |   |             |                         |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>555</b>  | <b>604,22</b>           |
| полдник                 | Вафли                                   | 12          | 110,2                   |
|                         | Какао с молоком                         | 170         | 116,5                   |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>182</b>  | <b>280,20</b>           |
| ужин                    | Сырники из творога со сгущённым молоком | 150         | 295,56                  |
|                         | Чай с лимоном                           | 170         | 116,50                  |
|                         | 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

23.06.2022г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 24 июня 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 пшённая 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>Итого на завтрак</b> |   | <b>387</b>  | <b>429,34</b>           |
| обед                    | Суп с клецками                          | 170         | 189,25                  |
|                         | Тефтели мясные в сливочном соусе        | 180         | 231,85                  |
|                         | Салат из морской капусты                | 60          | 81,6                    |
|                         | Хлеб ржаной                             | 25          | 45,2                    |
|                         | Компот из сухофруктов                   | 180         | 116,5                   |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>605</b>  | <b>659,65</b>           |
| полдник                 | Вафли                                   | 20          | 150,10                  |
|                         | Какао с молоком                         | 170         | 116,5                   |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>210</b>  | <b>259,7</b>            |
| ужин                    | Сырники из творога со сгущённым молоком | 160         | 299,9                   |
|                         | Чай с лимоном                           | 170         | 116,5                   |
|                         | Апельсин                                | 100         | 49                      |
| <b>Итого за ужин</b>    |   | <b>455</b>  | <b>510,60</b>           |
| <b>Итого за день:</b>   |   | <b>1757</b> | <b>1782,59</b>          |