

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

11.07.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 12 июля 2022 года**

Возрастная категория: *от 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	210,44
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	51,1
	Кофейный напиток на молоке	160	116,5
Итого на завтрак		340	438,64
обед	Свекольник со сметаной	170	124,3
	Рыба запечёная с овощами	60/20	131,85
	Макароны отварные	110	103,1
	Салат из свежих овощей	50	73,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из ягод	160	116,5
Итого за обед		595	610,32
полдник	Пряник	12	103,2
	Какао на молоке	160	116,5
		172	219,7
Итого за полдник			
ужин	Оладьи из кабачков	160	299,9
	Чай с лимоном.	170	116,5
	Апельсин	100	46
Итого за ужин		475	512,25
Итого за день:		1582	1698,5

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

11.07.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 12 июля 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	239,44
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	51,1
	Кофейный напиток на молоке	160	116,5
Итого на завтрак		360	445,04
обед	Свекольник со сметаной	180	150,85
	Рыба запечённая с овощами	80/20	141,16
	Макароны отварные	130	135
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из ягод	160	116,5
Итого за обед		655	719,65
полдник	Пряник	20	115,2
	Какао на молоке	160	116,5
		180	231,7
ужин	Оладьи из кабачков	160	299,9
	Чай с лимоном.	180	116,5/45,2
	Апельсин	100	46
Итого за ужин		465	552,2
Итого за день:		1680	1719,54