

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

18.07.2022 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 19 июля 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	150	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Чай с молоком	150	112,6
Итого на завтрак		337	386,34
обед	Суп рыбный	160	110,41
	Гуляш из говядины	60/20	121,61
	Картофель отварной с маслом	110	100,52
	Салат из консервированных овощей	50	91,5
	Хлеб ржаной	25	43,2
	Компот «Ассорти»	150	102,52
Итого за обед		580	629,31
полдник	Печенье	12	110,1
	Какао с молоком	170	116,5
Итого за полдник		182	246,6
ужин	Рагу из кабачков	160	255,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	105,2
	Апельсин	100	46
Итого за ужин		470	451,46
Итого за день:		1592	1647,12

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

18.07.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 19 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 пшённая молочная	180	239,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Чай с молоком	170	116,5
Итого на завтрак		380	457,34
обед	Суп рыбный	180	190,85
	Гуляш из говядины	80/20	131,85
	Картофель отварной с маслом	130	103,1
	Салат из консервированных овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	25	43,2
	Компот « Ассорти »	170	102,52
Итого за обед		665	721,83
полдник	Печенье	20	103,2
	Какао с молоком	170	116,5
Итого за полдник		210	276,6
ужин	Рагу из кабачков	180	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5
	Апельсин	100	46
Итого за ужин		475	492,4
Итого за день:		1722	1784,29