

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

19.07.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 20 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 манная молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Сыр	7	45,2
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток с молоком	170	116,5
Итого на завтрак		357	422,24
обед	Суп с клёцками	150	210,41
	Плов	180	171,85
	Салат из свежих овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из ягод	170	116,5
Итого за обед		575	605,46
полдник	Вафли	12	140,1
	Чай на молоке	170	116,5
Итого за полдник		182	256,6
ужин	Винегрет	160	259,56
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Груша	100	49
Итого за ужин		455	496,52
Итого за день:		1569	1680,82

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

19.07.2022г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 20 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 манная молочная	170	239,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Сыр	7	45,2
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток с молоком	180	116,6
	Итого на завтрак		380
обед	Суп с клёцками	170	240,85
	Плов	180	191,24
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из ягод	170	102,2
	Итого за обед		605
полдник	Вафли	20	150,18
	Чай на молоке	170	116,5
Итого за полдник		190	266,68
ужин	Винегрет	180	269,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Груша	100	49
Итого за ужин		475	512,40
Итого за день:		1657	1732,59