

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

20.07.2022 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 21 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 геркулесовая молочная	180	178,58
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	45,2/31,1
	Сыр	5	43,2
	Чай с молоком	160	112,6
Итого на завтрак		375	410,68
обед	Суп рыбный	170	160,41
	Гуляш из филе индейки	60/20	118,4
	Макароны отварные	110	90,6
	Салат из свежих овощей	50	73,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	160	112,6
Итого за обед		485	564,7
полдник	Печенье	12	110,1
	Кисель	160	112,6
Итого за полдник		172	222,7
ужин	Маннны биточки со сгущённым молоком	160/20	299,9
	Чай с лимоном.	160/25	112,60/45,2
	Банан	100	49
Итого за ужин		495	481,36
Итого за день:		1565	1625,12

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

20.07.2022 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 21 июля 2022 года**

Возрастная категория: от 3х - 7лет
Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	238,5
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	45,2/31,1
	Сыр	7	45,2
	Чай с молоком	170	112,6
Итого на завтрак		387	436,34
обед	Суп рыбный	170	160,41
	Гуляш из филе индейки	80/20	138,45
	Макароны отварные	130	103,1
	Салат из свежих овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	170	112,6
Итого за обед		640	679,65
полдник	Печенье	20	130,1
	Кисель	180	116,5
Итого за полдник		200	246,60
ужин	Манные биточки со сгущённым молоком	160/20	299,9
	Чай с лимоном.	170	116,5/45,2
	Банан	100	49
Итого за ужин		520	573,40
Итого за день:		1697	1733,19