

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

27.07.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 28 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 кукурузная молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Сыр	7	43,2
	Кофейный напиток	180	112,6
Итого на завтрак		367	448,54
обед	Суп с гороховый	160	110,41
	Рыба запеченная с овощами	60/20	120,61
	Каша гречневая с маслом	110	121,90
	Салат из консервированных овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	150	98,52
Итого за обед		575	670,19
полдник	Печенье	12	140,1
	Кисель	160	116,5
Итого за полдник		172	276,38
ужин	Салат из варёных овощей	160/20	285,56
	Чай с лимоном. Хлеб	150/25	105,26/45,2
	Апельсин	100	46
Итого за ужин		455	531,82
Итого за день:		1569	1687,03

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Золотая рыбка»
 Ю.О.Каргина
 27.07.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
 МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
 на 28 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 кукурузная молочная	170	240,44
	Масло коровье сливочное	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Сыр	7	43,2
	Кофейный напиток	180	142,6
Итого на завтрак		380	459,34
обед	Суп с гороховый	170	150,85
	Рыба запеченная с овощами	70/20	121,85
	Каша гречневая с маслом	130	125,90
	Салат из консервированных овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	190	102,2
Итого за обед		665	679,65
полдник	Печенье	20	150,10
	Кисель	180	116,5
Итого за полдник		200	246,58
ужин	Салат из варёных овощей	170	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	180/25	116,5/45,2
	Апельсин	100	46
Итого за ужин		475	462,4
Итого за день:		1720	1677,97