

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

МБДОУ О.Каргина

детский сад

«Золотая рыбка»

05.08.2022г.

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 08 августа 2022 года

Возрастная категория: от 3 х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша пшеничная молочная	180	239,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	160	116,5
Итого на завтрак		400	532,54
обед	Рассольник	170	250,85
	Гуляш из говядины	70/20	121,61
	Макароны отварные	130	126,3
	Салат из консервированных овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	160	116,5
Итого за обед		625	796,86
полдник	Печенье	20	120,10
	Чай с молоком	190	145,80
Итого за полдник		210,0	265,9
ужин	Сырники из творога со сгущённым молоком	170/20	299,90
	Чай с лимоном	160	116,5/45,2
	Банан	100	49
Итого за ужин		450	475,40
Итого за день:		1685	1769,67