

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

08.08.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 09 августа 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 ячневая молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Сыр	7	43,2
	Какао с молоком	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 свежих овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	150	98,52
Итого за обед		575	670,19
полдник	Пряник	12	140,1
	Кофейный напиток с молоком	160	116,5
Итого за полдник		172	276,38
ужин	Винегрет	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

08.08.2022 г.

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 09 августа 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 ячневая молочная	170	240,44
	Масло коровье сливочное	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Сыр	7	43,2
	Какао с молоком	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 свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	190	102,2
Итого за обед		665	679,65
полдник	Пряник	20	150,10
	Кофейный напиток с молоком	180	116,5
Итого за полдник		200	246,58
ужин	Винегрет	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