

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»
Ю.О.Каргина
15.08.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 16 августа 2022 года**

Возрастная категория: 1,6 месяцев – 3х лет
Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша пшеничная молочная	160	239,44
	Масло коровье сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Сыр	7	45,2
	Чай на молоке	160	116,6
Итого на завтрак		372	485,54
обед	Суп гречневый	160	150,85
	Котлета рыбная в томатном соусе	60/20	121,85
	Макаронны отварные	110	125,90
	Салат из свежих овощей	50	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот « Ассорти »	170	102,2
Итого за обед		575	629,65
полдник	Вафли	12	110,20
	Кисель	150	116,5
Итого за полдник		162	226,7
ужин	Омлет с кукурузой	160	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Банан	100	46
Итого за ужин		410	476,82
Итого за день:		1519	1645,12

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

15.08.2022 г.



Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 16 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	180	239,44
	Масло коровье сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Сыр	7	45,2
	Чай на молоке	200	116,6
Итого на завтрак		444	459,34
обед	Суп гречневый	170	150,85
	Котлета рыбная в томатном соусе	80/20	121,85
	Макароны отварные	120	125,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот « Ассорти »	160	102,2
Итого за обед		655	679,65
полдник	Вафли	20	130,10
	Кисель	160	116,5
Итого за полдник		180	246,60
ужин	Омлет с кукурузой	180	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	160/25	116,5/45,2
	Банан	100	46
Итого за ужин		465	492,40
Итого за день:		1719	1782,49