

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

19.08.2022г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 22 августа 2022 года**

Возрастная категория: *от 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 пшеничная молочная	150	178,44
	Масло коровье сливочное порционное	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Сыр	5	45,2
	Кофейный напиток	160	122,6
Итого на завтрак		345	439,34
обед	Щи со сметаной	170	170,85
	Картофель ,запечённый с мясом	180	224,85
	Салат из свеклы	50	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Напиток фруктовый	170	90,52
Итого за обед		595	619,35
полдник	Вафли	12	120,10
	Чай на молоке	160	110,5
Итого за полдник		172	230,6
ужин	Гречка с мясом и овощами	160	279,9
	Чай с лимоном , Хлеб	150/25	116,5/45,2
	Груша	100	49
Итого за ужин		430	475,4
Итого за день:		1537	1612,99

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

19.08.2022г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 22 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 пшеничная молочная	180	214,24
	Масло коровье сливочное порционное	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Сыр	7	45,2
	Кофейный напиток	170	132,6
Итого на завтрак		387	423,54
обед	Щи со сметаной	190	190,85
	Картофель ,запечённый с мясом	180	224,85
	Салат из свеклы	60	91,6
	Хлеб ржаной	30	57,25
	Напиток фруктовый	170	102,52
Итого за обед		630	667,07
полдник	Вафли	20	130,10
	Чай на молоке	200	116,5
Итого за полдник		220	246,6
ужин	Гречка с мясом и овощами	180	299,9
	Чай с лимоном , Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Груша	100	49
Итого за ужин		475	506,4
Итого за день:		1700	1843,61