

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

22.08.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 23 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 ячневая 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
<b>Итого на завтрак</b>		<b>372</b>	<b>485,54</b>
обед	Рассольник	160	150,85
	Рыба запечёная 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
<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>629,65</b>
полдник	Печенье	12	110,20
	Какао	150	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>162</b>	<b>226,7</b>
ужин	Рагу из кабачков	160	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Банан	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>476,82</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1519</b>	<b>1645,12</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю. О. Каргина

22.08.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 23 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
<b>Итого на завтрак</b>		<b>444</b>	<b>459,34</b>
обед	Рассольник	170	150,85
	Рыба запечёная 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
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>679,65</b>
полдник	Печенье	20	130,10
	Какао	160	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>246,60</b>
ужин	Рагу из кабачков	180	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	160/25	116,5/45,2
	Банан	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>465</b>	<b>492,40</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1719</b>	<b>1782,49</b>