

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

08.08.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 01 сентября 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	45,2
	Какао на молоке	170	116,5
<b>Итого на завтрак</b>		<b>350</b>	<b>422,24</b>
обед	Суп с морской капустой	150	210,41
	Тефтели рыбные в томатном соусе	180	171,85
	Салат из консервированных овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	170	116,5
<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>605,46</b>
полдник	Пряник	12	84,06
	Кофейный напиток	170	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>182</b>	<b>254,06</b>
ужин	Макароны отварные с кабачковой икрой	160/20	259,56
	Чай с лимоном.	170	116,5
	Яблоко	100	49
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>496,52</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1587</b>	<b>1638,12</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

31.08.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 01 сентября 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	239,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао на молоке	180	116,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>380</b>	<b>499,34</b>
обед	Суп с морской капустой	170	240,85
	Тефтели рыбные в томатном соусе	180	191,24
	Салат из консервированных овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	170	102,2
<b>Итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>659,65</b>
полдник	Пряник	20	140,1
	Кофейный напиток	170	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>256,6</b>
ужин	Макароны отварные с кабачковой икрой	180/20	269,9
	Чай с лимоном.	170	116,5
	Яблоко	100	49
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>512,40</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1645</b>	<b>1781,49</b>