

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

20.09.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 21 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 геркулесовая молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Какао с молоком	150	112,6
Итого на завтрак		337	386,34
обед	Свекольник со сметаной	160	110,41
	Оладушки из печени	60/20	121,61
	Каша перловая с маслом	110	100,52
	Салат из свежих овощей	50	91,5
	Хлеб ржаной	25	43,2
	Компот « Ассорти »	150	102,52
Итого за обед		580	629,31
полдник	Рогалик с джемом	30	103,2
	Чай с молоком	170	116,5
Итого за полдник		200	219,70
ужин	Омлет с кукурузой	160/20	255,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	105,2/43,2
	Банан	100	46
Итого за ужин		475	521,46
Итого за день:		1692	1747,12

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

20.09.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 21 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 геркулесовая молочная	180	239,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Какао с молоком	170	116,5
Итого на завтрак		380	457,34
обед	Свекольник со сметаной	180	190,85
	Оладушки из печени	80/20	131,85
	Каша перловая с маслом	130	103,1
	Салат из свежих овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	25	43,2
	Компот « Ассорти »	170	102,52
Итого за обед		665	721,83
полдник	Рогалик с джемом	40	103,2
	Чай с молоком	170	116,5
Итого за полдник		210	219,70
ужин	Омлет с кукурузой	180/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/43,2
	Банан	100	46
Итого за ужин		495	572,4
Итого за день:		1722	1784,29