

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ж.В.Гвоздюк

27.12.2021 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 28 декабря 2021 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 | 18 | 31,1 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 20 | 43,2 |
| | Чай с молоком | 150 | 112,6 |
| Итого на завтрак | | 338 | 386,34 |
| обед | Борщ со сметаной | 160 | 110,41 |
| | Рыба запеченная с овощами | 60/20 | 121,61 |
| | Каша рисовая с маслом | 110 | 100,52 |
| | Салат из свежих овощей | 50 | 91,5 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 57,25 |
| | Компот « Ассорти » | 150 | 68,54 |
| | | | |
| Итого за обед | | 580 | 629,31 |
| полдник | Пряник | 12 | 140,1 |
| | Какао с молоком | 150 | 116,5 |
| | Йогурт | 100 | 193,5 |
| Итого за полдник | | 262 | 376,6 |
| ужин | Омлет с овощами | 160 | 255,56 |
| | Чай с лимоном. Хлеб | 160/25 | 105,26 |
| | Груша | 100 | 46 |
| Итого за ужин | | 445 | 526,82 |
| Итого за день: | | 1625 | 1642,47 |

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Золотая рыбка»
 Ж.В.Гвоздюк
 27.12.2021 г.



**Ежедневное меню основного питания
 МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
 на 28 декабря 2021 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 | 240,44 |
| | Масло коровье сливочное | 20 | 61,1 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 25 | 45,2 |
| | Какао с молоком | 170 | 142,6 |
| Итого на завтрак | | 395 | 457,34 |
| обед | Борщ со сметаной | 180 | 190,85 |
| | Рыба запеченная с овощами | 80/20 | 131,85 |
| | Каша рисовая с маслом | 130 | 103,1 |
| | Салат из свежих овощей | 60 | 91,6 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 57,25 |
| | Компот « Ассорти » | 170 | 90,52 |
| Итого за обед | | 665 | 721,83 |
| полдник | Пряник | 20 | 110,10 |
| | Чай с молоком | 170 | 116,5 |
| | Йогурт | 100 | 193,5 |
| Итого за полдник | | 290 | 320 |
| ужин | Омлет с овощами | 180 | 299,9 |
| | Чай с лимоном. Хлеб | 170/25 | 116,5 |
| | Груша | 100 | 46 |
| Итого за ужин | | 430 | 462,4 |
| Итого за день: | | 1780 | 1794,27 |