



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ж.В.Гвоздюк

19.12.2022 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 20 декабря 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
	Чай на молоке	180	116,6
Итого на завтрак		377	485,54
обед	Свекольник со сметаной	160	150,85
	Котлета рыбная в томатном соусе	60/20	121,85
	Каша гречневая с маслом	110	125,90
	Салат из свежих овощей	50	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Напиток фруктовый	180	102,2
Итого за обед			679,65
полдник	Пряник	12	110,20
	Какао	160	116,5
Итого за полдник		172	256,7
ужин	Омлет натуральный с овощами	160	299,9
	Чай с лимоном, Хлеб	180/25	116,5/45,2
	Яблоко.	100	46
Итого за ужин		465	516,22
Итого за день:		1635	1700,10

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ж.В.Гвоздюк

19.12.2022 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 20 декабря 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
	Чай на молоке	170	116,6
Итого на завтрак		384	459,34
обед	Свекольник со сметаной	170	150,85
	Котлета рыбная в томатном соусе	70/20	121,85
	Каша гречневая с маслом	120	125,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Напиток фруктовый	170	102,2
Итого за обед		635	679,65
полдник	Пряник	20	130,10
	Какао	160	116,5
Итого за полдник		180	246,6
ужин	Омлет натуральный с овощами	180	299,9
	Чай с лимоном, Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Яблоко.	100	46
Итого за ужин		475	547,2
Итого за день:		1679	1737,20