

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ж.В.Гвоздюк

30.12.2021г.

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 10 января 2022 года

Возрастная категория: от 1,6 – 3х лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	210,44
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	45,2/51
	Какао на молоке	160	132
Итого на завтрак		340	438,64
обед	Свекольник со сметаной	170	124,3
	Бефстроганов из печени	60/20	131,85
	Каша рисовая с маслом	110	103,1
	Салат из консервированных овощей	50	73,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Напиток фруктовый	160	90,52
Итого за обед		595	610,32
полдник	Пряник	12	103
	Кофейный напиток	160	116
		172	212,5
Итого за полдник			
ужин	Макароны отварные с кабачковой икрой	160/20	191,5
	Чай с лимоном	180	116,5
	Зефир	50	46
Итого за ужин		410	454,25
Итого за день:		1517	1642,5

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Золотая рыбка»
 Ж.В.Гвоздок
 30.12.2021г.



**Ежедневное меню основного питания
 МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
 на 10 января 2022 года**

Возрастная категория: от 3х – 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	239,44
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	51,1
	Какао на молоке	190	154,5
Итого на завтрак		405	445,04
обед	Свекольник со сметаной	190	150,85
	Бефстроганов из печени	80/20	141,16
	Каша рисовая с маслом	130	135
	Салат из консервированных овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Напиток фруктовый	200	102,2
Итого за обед		615	629,65
полдник	Пряник	20	123
	Кофейный напиток	170	118
		190	241
ужин	Макароны отварные с кабачковой икрой	180/20	239,9
	Чай с лимоном	170	119,6
	Зефир	60	46
Итого за ужин		430	462,65
Итого за день:		1640	1729,49