

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Гвоздюк Ж.В.

10.01.2022 г.

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 11 января 2021 года**

Возрастная категория: 1 года 6 месяцев – 3х лет  
Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша ячневая молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное	18	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	20	43,2
	Сыр	7	43,2
	Чай на молоке	180	112,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>375</b>	<b>458,54</b>
обед	Суп рыбный	160	110,41
	Котлета мясная в томатном соусе	60/20	120,61
	Пюре картофельное с маслом	110	121,90
	Салат Витаминный	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	150	98,52
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>570,19</b>
полдник	Вафли	12	140,1
	Кофейный напиток на молоке	160	116,5
	Йогурт	100	140,12
<b>Итого за полдник</b>		<b>272</b>	<b>226,6</b>
ужин	Омлет с овощами	160/20	285,56
	Чай с лимоном, Хлеб	150/25	105,26/45,2
	Груша	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>455</b>	<b>486,82</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1562</b>	<b>1595,15</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Гвоздюк Ж.В.

10.01.2022 г.

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 11 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 ячневая молочная	170	240,44
	Масло коровье сливочное	20	61,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Сыр	7	43,2
	Чай на молоке	160	142,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>396</b>	<b>489,34</b>
обед	Суп рыбный	170	150,85
	Котлета мясная в томатном соусе	70/20	121,85
	Пюре картофельное с маслом	130	125,90
	Салат Витаминный	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	170	102,2
<b>Итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>629,65</b>
полдник	Вафли	20	150,10
	Кофейный напиток на молоке	180	116,5
	Йогурт	100	140,12
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>346,7</b>
ужин	Омлет с овощами	170/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	180/25	116,5/45,2
	Груша	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>440</b>	<b>462,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1781</b>	<b>1768,09</b>