

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ж.В.Гвоздюк

11.01.2021 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 12 января 2022 года**

Возрастная категория: 1,6 – 3х лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша пшеничная молочная	160	239,44
	Масло коровье сливочное порционное	20	51,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	160	116,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>365</b>	<b>485,54</b>
обед	Суп с мясными фрикадельками	170	150,85
	Курица запеченная в сливочном соусе	60/20	121,85
	Каша перловая с маслом	110/5	125,90
	Салат из свеклы с черносливом	50	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из ягод	170	102,2
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>629,65</b>
полдник	Рогалик с джемом	50	150,10
	Чай с молоком	160	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>246,60</b>
ужин	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160/20	299,9
	Чай с лимоном	170	116,5
	Апельсин	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>530</b>	<b>336,82</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1639</b>	<b>1619,15</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Заведующий МБДОУ детский сад  
 «Золотая рыбка»  
 Ж.В Гвоздюк  
 11.01.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания  
 МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
 на 12 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 пшеничная молочная	180	239,44
	Масло коровье сливочное порционное	20	51,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	200	116,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>437</b>	<b>489,34</b>
обед	Суп с мясными фрикадельками	170	150,85
	Курица запеченная в сливочном соусе	80/30	121,85
	Каша перловая с маслом	150/5	125,90
	Салат из свеклы с черносливом	60	81,6
	Хлеб ржаной	30	57,25
	Компот из ягод	200	102,2
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>629,65</b>
полдник	Рогалик с джемом	50	140,10
	Чай с молоком	180	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>266,60</b>
ужин	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180/20	299,9
	Чай с лимоном	180	116,5
	Банан	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>465</b>	<b>462,40</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1722</b>	<b>1799,49</b>