

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина
21.06 2023г.

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 22 июня 2023 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 кукурузная молочная	180	178,58
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	45,2/31,1
	Сыр	5	43,2
	Какао с молоком	160	112,6
Итого на завтрак		375	410,68
обед	Суп рыбный	170	160,41
	Гуляш из говядины	60/20	118,4
	Макароны отварные	110	90,6
	Салат из свежих овощей	50	73,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	160	112,6
Итого за обед		485	564,7
полдник	Пряник	12	110,1
	Кофейный напиток	160	112,6
Итого за полдник		172	222,7
ужин	Гречка с мясом и овощами	160/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	160/25	112,60/43,2
	Банан	100	49/4,5
Итого за ужин		465	481,36
Итого за день:		1625	1697,44

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ
детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

21.06.2023г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 22 июня 2023 года**

Возрастная категория: *от 3х - 7лет*

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша кукурузная молочная	180	238,5
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	45,2/31,1
	Сыр	7	45,2
	Какао с молоком	170	112,6
Итого на завтрак		387	496,34
обед	Суп рыбный	170	160,41
	Гуляш из говядины	80/20	138,45
	Макароны отварные	130	103,1
	Салат из свежих овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	170	112,6
Итого за обед		640	679,65
полдник	Пряник	20	130,1
	Кофейный напиток	180	116,5
Итого за полдник		200	246,60
ужин	Гречка с мясом и овощами	160/25	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/43,2
	Банан	100	49/4,5
Итого за ужин		475	510,60
Итого за день:		1732	1793,19