

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

04.04.2022 г.



Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 05 апреля 2022 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 геркулесовая молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Сыр	7	43,2
	Какао на молоке	180	112,6
Итого на завтрак		367	448,54
обед	Суп куриный с вермишелью	160	110,41
	Рыба запечёная с овощами	60/20	120,61
	Каша пшённая с маслом	110	121,90
	Салат из свежих овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из ягод	150	98,52
Итого за обед		545	570,19
полдник	Пряник	12	140,1
	Чай на молоке	160	116,5
	Йогурт	100	140,12
Итого за полдник		272	316,5
ужин	Омлет с кукурузой	160/20	285,56
	Чай с лимоном. Хлеб	150/25	105,26/45,2
	Яблоко	100	46
Итого за ужин		480	531,82
Итого за день:		1664	1727,15

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

04.04.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 05 апреля 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 геркулесовая молочная	170	240,44
	Масло коровье сливочное	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Сыр	7	43,2
	Кофейный напиток	160	142,6
Итого на завтрак		396	459,34
обед	Суп куриный с вермишелью	170	150,85
	Рыба запечёная с овощами	70/20	121,85
	Каша пшённая с маслом	130	125,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из ягод	160	102,2
Итого за обед		635	679,65
полдник	Пряник	20	150,10
	Чай на молоке	180	116,5
	Йогурт	100	140,12
Итого за полдник		300	386,7
ужин	Омлет с кукурузой	170/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	180/25	116,5/45,2
	Яблоко	100	46
Итого за ужин		495	562,4
Итого за день:		1781	1718,09