

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

07.04. 2022 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 08 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 ячневая молочная	160	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Сыр	7	45,2
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Чай с молоком	170	112,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>367</b>	<b>425,54</b>
обед	Суп с морской капустой	150	160,41
	Голубцы ленивые с мясом	160	220,61
	Салат из консервированных овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	170	116,50
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>604,22</b>
полдник	Вафли	12	110,2
	Какао с молоком	170	116,5
	Йогурт	100	153,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>282</b>	<b>380,20</b>
ужин	Салат из варёных овощей	150	295,56
	Чай с лимоном, Хлеб	170/25	116,50/45,2
	Груша	100	49
<b>Итого за ужин</b>		<b>445</b>	<b>506,26</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1595</b>	<b>1629,15</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

07.04.2022г.

Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 08 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 ячневая молочная	170	2329,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Сыр	7	45,2
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Чай с молоком	180	116,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>387</b>	<b>429,34</b>
обед	Суп с морской капустой	170	189,25
	Голубцы ленивые с мясом	180	231,85
	Салат из консервированных овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	180	116,5
<b>Итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>659,65</b>
полдник	Вафли	20	150,10
	Какао с молоком	170	116,5
	Йогурт	100	153,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>359,7</b>
ужин	Салат из варёных овощей	160	299,9
	Чай с лимоном, Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Груша	100	49
<b>Итого за ужин</b>		<b>455</b>	<b>510,60</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1757</b>	<b>1782,59</b>