

УТВЕРЖДАЮ

Заведующего МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

11.04.2022 г.



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

Возрастная категория: 1 года 6 месяцев – 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	199,34
	Масло коровье сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток с молоком	170	112,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>360</b>	<b>469,44</b>
обед	Суп пшённый	170	110,41
	Котлета рыбная в томатном соусе	60/20	111,61
	Картофель отварной с маслом	110	140,56
	Салат из свежих овощей	50	61,4
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	160	68,45
<b>Итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>613,23</b>
полдник	Пряник	12	120,10
	Какао с молоком	180	112,60
	Йогурт	100	153,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>292</b>	<b>385,84</b>
ужин	Рагу из кабачков	160	269,9
	Чай с лимоном. Хлеб	150/25	115,26/45,2
	Банан	100	49
<b>Итого за ужин</b>		<b>425</b>	<b>487,5</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1695</b>	<b>1742,67</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

11.04.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 12 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 пшеничная молочная	180	240,44
	Масло коровье сливочное порционное	5	61,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток с молоком	170	112,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>380</b>	<b>432,54</b>
обед	Суп пшённый	190	190,85
	Котлета рыбная в томатном соусе	80/20	121,61
	Картофель отварной с маслом	130	161,85
	Салат из свежих овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	170	90,52
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>751,83</b>
полдник	Пряник	20	140,10
	Какао с молоком	200	116,50
	Йогурт	100	153,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>410,1</b>
ужин	Рагу из кабачков	160	269,90
	Чай с лимоном. Хлеб	180/25	116,5/45,2
	Банан	100	49
<b>Итого за ужин</b>		<b>465</b>	<b>562,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1760</b>	<b>1819,37</b>