

УТВЕРЖДАЮ

Заведующего МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

18.04.2022 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 19 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 пшённая молочная	150	229,34
	Масло коровье сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	160	116,5
Итого на завтрак		340	402,84
обед	Суп рыбный	170	250,85
	Гуляш из филе индейки	60/20	118,58
	Каша гречневая с маслом	110	110,40
	Салат из свежих овощей	50	65,8
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	160	116,5
Итого за обед		595	613,23
полдник	Пряник	12	90,10
	Какао с молоком	160	116,50
	Йогурт	100	153,5
Итого за полдник		272	306,6
ужин	Оладьи из кабачков	150/20	275,9
	Чай с лимоном	160	116,5
	Банан	100	49
Итого за ужин		430	471,4
Итого за день:		1537	1677,51

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

18.04.2022 г.



Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 19 апреля 2022 года

Возрастная категория: *от 3 х - 7 лет*

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша пшённая молочная	180	239,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	160	116,5
Итого на завтрак		400	532,54
обед	Суп рыбный	170	250,85
	Гуляш из филе индейки	70/20	121,61
	Каша гречневая с маслом	130	126,3
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	160	116,5
Итого за обед		625	796,86
полдник	Пряник	20	120,10
	Какао с молоком	190	145,80
	Йогурт	100	153,5
Итого за полдник		320	410,1
ужин	Оладьи из кабачков	170/20	299,90
	Чай с лимоном	160	116,5
	Банан	100	49
Итого за ужин		450	475,40
Итого за день:		1685	1769,67