

Ежедневное меню с 3 до 7 лет (соответствует десятому дню десятидневного меню)

| ДОО        | МАДОУ «Детский сад № 86»   |          |              |       | Дата | 09.02.2024 |
|------------|--|----------|--------------|-------|------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав   | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |
|            | Каша пшенная молочная жидкая (Крупа пшенная, молоко, сахар, масло сливочное, соль)   | 200      | 175          | 7     | 5    | 26         |
|            | Кофейный напиток с молоком (Кофейный напиток, сахар, молоко)   | 200      | 90           | 3     | 3    | 14         |
|            | Бутерброд с сыром (Батон, сыр, масло сливочное)  | 40       | 122          | 4     | 6    | 13         |
| Завтрак 2  | Яблоки   | 100      | 45           | 0     | 0    | 10         |
| Обед       | Салат Степной из различных овощей (Картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый, масло подсолнечное)    | 60       | 79           | 1     | 6    | 5          |
|            | Суп картофельный с макаронными изделиями (Картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, кура, масло сливочное, соль) | 200      | 112          | 3     | 4    | 15         |
|            | Голубцы ленивые (Мясо свинина, крупа рисовая, капуста белокочанная, лук репчатый, соль, масло сливочное)                     | 220      | 228          | 20    | 10   | 15         |
|            | Соус томатный (Мука пшеничная, масло сливочное, томат-паста, соль)   | 40       | 29           | 1     | 1    | 3          |
|            | Компот из брусники (Сахар-песок, ягоды-брусника)   | 200      | 43           | 0     | 0    | 11         |
|            | Хлеб ржаной  | 40       | 70           | 3     | 0    | 14         |
| Полдник    | Сок  | 200      | 92           | 1     | 0    | 22         |
|            | Батон нарезной   | 50       | 131          | 4     | 1    | 26         |
| Ужин       | Салат из свеклы отварной с чесноком с растительным маслом (Свекла, масло растительное, соль)                                 | 60       | 50           | 1     | 3    | 5          |
|            | Картофель отварной (Картофель, масло сливочное, соль)  | 130      | 140          | 2     | 5    | 21         |
|            | Суфле рыбное (Рыба Минтай, яйцо, молоко, масло сливочное, хлеб пшеничный)  | 90       | 146          | 17    | 6    | 6          |
|            | Чай сладкий с лимоном (Чай черный, лимон, сахар)   | 200      | 40           | 1     | 0    | 10         |
|            | Хлеб пшеничный   | 30       | 71           | 2     | 0    | 15         |

Ежедневное меню с 1,5 до 3 лет (соответствует десятому дню десятидневного меню)

| ДОО        | МАДОУ «Детский сад № 86»   |          |              |       | Дата | 09.02.2024 |
|------------|--|----------|--------------|-------|------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав   | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |
|            | Каша пшеничная молочная жидкая (Крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное, соль)                                       | 150      | 131          | 5     | 3    | 20         |
|            | Кофейный напиток с молоком (Кофейный напиток, сахар, молоко)   | 180      | 81           | 3     | 3    | 13         |
|            | Бутерброд с сыром (Батон, сыр, масло сливочное)  | 30       | 92           | 3     | 5    | 10         |
| Завтрак 2  | Яблоки   | 100      | 45           | 0     | 0    | 10         |
| Обед       | Салат Степной из различных овощей (Картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый, масло подсолнечное)    | 40       | 52           | 1     | 4    | 3          |
|            | Суп картофельный с макаронными изделиями (Картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, Кура, масло сливочное, соль) | 150      | 84           | 3     | 3    | 11         |
|            | Голубцы ленивые (Мясо свинина, крупа рисовая, капуста белокочанная, лук репчатый, соль, масло сливочное)                     | 180      | 187          | 16    | 8    | 13         |
|            | Соус томатный (Мука пшеничная, масло сливочное, томат-паста, соль)   | 30       | 21           | 0     | 1    | 2          |
|            | Компот из брусники (Сахар-песок, ягоды-брусника)   | 150      | 32           | 0     | 0    | 8          |
|            | Хлеб ржаной  | 30       | 52           | 2     | 0    | 10         |
| Полдник    | Сок  | 180      | 83           | 1     | 0    | 20         |
|            | Батон нарезной   | 50       | 79           | 2     | 1    | 15         |
| Ужин       | Салат из свеклы отварной с чесноком с растительным маслом (Свекла, масло растительное, соль)                                 | 40       | 33           | 1     | 2    | 3          |
|            | Картофель отварной (Картофель, масло сливочное, соль)  | 110      | 118          | 2     | 4    | 18         |
|            | Суфле рыбное (Рыба Минтай, яйцо, молоко, масло сливочное, хлеб пшеничный)  | 70       | 113          | 13    | 5    | 5          |
|            | Чай сладкий с лимоном (Чай черный, лимон, сахар)   | 180      | 36           | 1     | 0    | 9          |
|            | Хлеб пшеничный   | 20       | 47           | 2     | 0    | 10         |

Подпись руководителя