

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

ДОО	МАДОУ «Детский сад № 86»				Дата	15.01.2024
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша ячневая вязкая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200	176	6	5	29
	Чай сладкий с молоком (чай черный, сахар, молоко)	200	53	2	1	9
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное)	40	126	3	6	17
Завтрак 2	Сок	100	46	1	0	11
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, соль)	60	82	1	6	6
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, мясо свинина, яйцо, соль)	200	120	6	4	15
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	130	154	3	3	28
	Курица в соусе с томатом (кура, масло сливочное, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная, чеснок, сметана, морковь, соль)	70	196	13	15	3
	Компот из замороженных ягод (сахар, компотная смесь)	200	79	2	2	12
	Хлеб ржаной	40	70	3	0	14
	Напиток Снежок	200	77	3	3	11
Ужин	Печенье	50	209	4	5	17
	Салат из моркови и яблок ( Морковь, яблоки, сахар)	70	39	1	0	9
	Запеканка из творога (творог, яйцо, молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, сметана)	130	267	21	14	16
	Соус сметанный сладкий (сметана, мука пшеничная, молоко, сахар)	30	28	1	1	3
	Кисель из концентрата плодового (кисель, сахар)	200	43	0	0	11
	Хлеб пшеничный	30	71	2	0	15

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

ДОО	МАДОУ «Детский сад № 86»				Дата	15.01.2024
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша ячневая вязкая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	150	132	5	3	22
	Чай сладкий с молоком (чай черный, сахар, молоко)	180	48	1	1	8
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное)	30	94	2	4	13
Завтрак 2	Сок	100	46	1	0	11
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом (капуста белокочанная, масло подсолнечное, сахар, соль)	40	55	1	4	4
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, мясо свинина, яйцо, соль)	150	90	5	3	11
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	110	131	2	3	24
	Курица в соусе с томатом (кура, масло сливочное, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная, чеснок, сметана, морковь, соль)	50	140	9	11	2
	Компот из замороженных ягод (сахар, плоды и ягоды замороженные)	150	59	2	2	9
	Хлеб ржаной	30	52	2	0	10
Полдник	Напиток Снежок	180	69	2	2	10
	Печенье	30	125	2	3	22
Ужин	Салат из отварной моркови и яблок (Морковь, яблоки, сахар)	60	32	1	0	7
	Запеканка из творога (творог, яйцо, молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, сметана)	120	246	19	13	15
	Соус сметанный сладкий (сметана, мука пшеничная, молоко, сахар)	20	19	1	1	2
	Кисель из концентрата плодового (кисель, сахар)	180	38	0	0	10
	Хлеб пшеничный	20	47	2	0	10

Подпись руководителя