

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

| ДОО        | МАДОУ «Детский сад № 86»   |          |              |       | Дата | 18.06.2024 |
|------------|--|----------|--------------|-------|------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав   | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |
| Завтрак    | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (овсяные хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар, соль)                                    | 200      | 206          | 8     | 7    | 28         |
|            | Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)   | 200      | 90           | 3     | 3    | 14         |
|            | Бутерброд с сыром (Сыр, батон, масло сливочное)  | 40       | 122          | 4     | 6    | 13         |
| Завтрак 2  | Яблоки   | 100      | 45           | 0     | 0    | 10         |
| Обед       | Салат из свежих огурцов (Огурцы свежие, масло подсолнечное, соль)  | 60       | 62           | 0     | 6    | 2          |
|            | Борщ с капустой и картофелем (свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, сметана, мясо говядина, соль) | 200      | 116          | 6     | 6    | 7          |
|            | Жаркое по-домашнему (мясо говядина, томат-паста, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)                                    | 220      | 265          | 24    | 9    | 21         |
|            | Компот из смеси сухофруктов (сахар, сухофрукты)  | 200      | 265          | 3     | 3    | 10         |
|            | Хлеб ржаной  | 50       | 87           | 3     | 1    | 17         |
| Полдник    | Молоко кипяченое   | 200      | 120          | 6     | 6    | 10         |
|            | Бутерброд с повидлом (батон, повидло)  | 50       | 117          | 3     |      | 26         |
| Ужин       | Свекла отварная  | 60       | 25           | 1     | 0    | 5          |
|            | Макароны отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)  | 130      | 186          | 5     | 4    | 32         |
|            | Кнели рыбные отварные (рыба пикша, молоко, хлеб пшеничный, соль, яйцо)   | 90       | 92           | 13    | 2    | 5          |
|            | Чай с сахаром (чай черный, сахар)  | 200      | 38           | 1     | 0    | 10         |
|            | Хлеб пшеничный   | 30       | 71           | 2     | 0    | 15         |

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

| ДОО        | МАДОУ «Детский сад № 86»   |          |              |       | Дата | 18.06.2024 |
|------------|--|----------|--------------|-------|------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав   | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |
| Завтрак    | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (овсяные хлопья «Геркулес», молоко, масло сливочное, сахар, соль)                                    | 140      | 144          | 6     | 5    | 19         |
|            | Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)   | 180      | 81           | 3     | 2    | 13         |
|            | Бутерброд с сыром (Сыр, батон, масло сливочное)  | 30       | 92           | 3     | 5    | 10         |
| Завтрак 2  | Яблоки   | 100      | 45           | 0     | 0    | 10         |
| Обед       | Салат из свежих огурцов (огурцы свежие,масло подсолнечное, соль)   | 40       | 41           | 0     | 4    | 1          |
|            | Борщ с капустой и картофелем (свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, сметана, мясо говядина, соль) | 180      | 104          | 5     | 5    | 6          |
|            | Жаркое по-домашнему (мясо говядина, томат-паста, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)                                    | 180      | 217          | 19    | 7    | 18         |
|            | Компот из смеси сухофруктов (сахар, сухофрукты)  | 150      | 60           | 2     | 2    | 8          |
|            | Хлеб ржаной  | 30       | 52           | 2     | 0    | 10         |
| Полдник    | Молоко кипяченое   | 180      | 108          | 5     | 6    | 9          |
|            | Бутерброд с повидлом (батон, повидло)  | 30       | 70           | 2     |      | 16         |
| Ужин       | Свекла отварная  | 40       | 17           | 0     | 0    | 4          |
|            | Макароны отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)  | 110      | 158          | 4     | 4    | 27         |
|            | Кнели рыбные отварные (рыба пикша, молоко, хлеб пшеничный, соль, яйцо)   | 70       | 72           | 10    | 1    | 4          |
|            | Чай с сахаром (чай черный, сахар)  | 180      | 34           | 1     | 0    | 9          |
|            | Хлеб пшеничный   | 20       | 47           | 2     | 0    | 10         |

Подпись руководителя