

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

ДОО	МАДОУ «Детский сад № 86»				Дата	26.12.2023
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	Огурец соленый	50	7	0	0	1
	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 изюма (сахар, изюм)	200	90	0	0	3
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
	Молоко кипяченое	200	120	6	6	10
Полдник	Бутерброд с повидлом (батон, повидло)	50	117	3		26
	Салат из свеклы отварной (Свекла, масло растительное)	60	40	1	2	5
Ужин	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	26.12.2023
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	Огурец соленый	30	4	0	0	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 свинина, томат-паста, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)	180	217	19	7	18
	Компот из изюма (сахар, изюм)	150	68	0	0	17
	Хлеб ржаной	30	52	2	0	10
	Молоко кипяченое	180	108	5	6	9
Полдник	Бутерброд с повидлом (батон, повидло)	30	70	2		16
	Салат из свеклы отварной (Свекла, масло растительное)	40	27	1	1	3
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	110	158	4	4	27
Ужин	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