

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

| ДОО        | МАДОУ «Детский сад № 86»   |          |              |       | Дата | 18.01.2024 |
|------------|--|----------|--------------|-------|------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав   | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |
| Завтрак    | Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко, соль йодированная, сахар, масло сливочное)  | 200      | 187          | 6     | 5    | 30         |
|            | Кофейный напиток с молоком (Кофейный напиток, сахар, молоко)   | 200      | 90           | 3     | 3    | 14         |
|            | Бутерброд с сыром (батон, масло сливочное, сыр)  | 40       | 122          | 4     | 6    | 13         |
| Завтрак 2  | Банан  | 100      | 89           | 1     | 0    | 11         |
| Обед       | Салат овощной с зеленым горошком(Горошек зеленый консервированный, яйцо, картофель, Морковь,масло подсолнечное, соль)                                | 60       | 71           | 2     | 4    | 6          |
|            | Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной ( Картофель, морковь, лук репчатый, томат-паста, свекла, масло сливочное, мясо говядина, сметана, соль) | 200      | 159          | 6     | 7    | 18         |
|            | Капуста тушеная с мясом (Капуста белокочанная, мясо говядина, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло сливочное, мука,соль)                        | 220      | 186          | 17    | 7    | 13         |
|            | Компот из смеси сухофруктов (сахар, сухофрукты)  | 200      | 79           | 3     | 3    | 10         |
|            | Хлеб ржаной  | 40       | 70           | 3     | 0    | 14         |
| Полдник    | Молок кипяченое  | 200      | 120          | 6     | 6    | 10         |
|            | Булочка российская (Мука пшеничная, сахар, дрожжи, молоко, масло сливочное, яйцо, масло подсолнечное, соль)  | 70       | 274          | 6     | 9    | 43         |
| Ужин       | Суп молочный с макаронными изделиями (Макаронные изделия, молоко, сахар, масло сливочное, соль)  | 250      | 179          | 7     | 7    | 22         |
|            | Яйцо вареное вкрутую   | 40       | 157          | 13    | 12   | 1          |
|            | Чай сладкий с лимоном (чай черный байховый, лимон, сахар)  | 200      | 40           | 1     | 0    | 10         |
|            | Хлеб пшеничный   | 30       | 71           | 2     | 0    | 15         |

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

| ДОО        | МАДОУ «Детский сад № 86»   |          |              |       | Дата | 18.01.2024 |
|------------|--|----------|--------------|-------|------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав   | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |
| Завтрак    | Каша рисовая молочная жидкая (Крупа рисовая, молоко, сахар, масло сливочное, соль)   | 150      | 140          | 4     | 4    | 22         |
|            | Кофейный напиток с молоком (Кофейный напиток, сахар, молоко)   | 180      | 81           | 3     | 2    | 13         |
|            | Бутерброд с сыром (батон, масло сливочное, сыр)  | 30       | 92           | 3     | 5    | 10         |
| Завтрак 2  | Банан  | 100      | 89           | 2     | 0    | 21         |
| Обед       | Салат овощной с зеленым горошком ( Горошек зеленый консервированный, яйцо.картофель,морковь.масло подсолнечное, соль)                              | 40       | 47           | 1     | 3    | 4          |
|            | Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томат-паста, масло сливочное, мясо свинина, сметана, соль) | 180      | 143          | 5     | 6    | 16         |
|            | Капуста тушеная с мясом (мясо свинина, капуста белокочанная, масло сливочное, лук репчатый, морковь, томат-паста, мука пшеничная, соль)            | 180      | 152          | 14    | 6    | 11         |
|            | Компот из смеси сухофруктов(сахар, сухофрукты)   | 150      | 60           | 2     | 2    | 8          |
|            | Хлеб ржаной  | 30       | 52           | 2     | 0    | 10         |
|            | Молоко кипяченое   | 180      | 108          | 5     | 6    | 9          |
| Ужин       | Булочка российская (Мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко, яйцо, масло подсолнечное, дрожжи, соль)  | 50       | 196          | 4     | 6    | 31         |
|            | Суп молочный с макаронными изделиями (Молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль)  | 220      | 157          | 6     | 6    | 19         |
|            | Яйцо вареное вкрутую   | 20       | 79           | 7     | 6    | 1          |
|            | Чай сладкий с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон )   | 180      | 36           | 1     | 0    | 9          |
|            | Хлеб пшеничный   | 20       | 47           | 2     | 0    | 10         |

Подпись руководителя