

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

| ДОО        | МАДОУ «Детский сад № 86»   |          |              |       | Дата | 15.12.2023 |
|------------|--|----------|--------------|-------|------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав   | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |
| Завтрак    | Каша манная молочная жидкая (Крупа манная, молоко, масло сливочное, сахар, соль)   | 200      | 201          | 7     | 6    | 30         |
|            | Какао с молоком (Какао-порошок, сахар, молоко)   | 200      | 91           | 3     | 6    | 17         |
|            | Бутерброд с маслом (Батон, масло сливочное)  | 40       | 129          | 4     | 6    | 13         |
| Завтрак 2  | Апельсины  | 100      | 41           | 1     | 0    | 8          |
| Обед       | Салат витаминный ( Капуста белокачанная, морковь, яблоки, сахар, масло растительное, соль йодированная)                  | 60       | 83           | 1     | 6    | 6          |
|            | Суп картофельный с рыбой (Рыба минтай, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, сметана, соль) | 200      | 136          | 9     | 5    | 13         |
|            | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)  | 130      | 202          | 7     | 5    | 33         |
|            | Биточки мясные (Мясо свинина, яйцо, соль, хлеб пшеничный)  | 70       | 119          | 16    | 2    | 7          |
|            | Соус томатный (Мука пшеничная, масло сливочное, томат-паста, соль)   | 40       | 29           | 1     | 1    | 3          |
|            | Компот из брусники (сахар, брусника)   | 200      | 43           | 0     | 0    | 11         |
|            | Хлеб ржаной  | 40       | 70           | 3     | 0    | 14         |
| Полдник    | Сок  | 200      | 92           | 1     | 0    | 22         |
|            | Батон нарезной   | 50       | 134          | 4     | 1    | 26         |
| Ужин       | Винегрет овощной (Картофель, свекла морковь, капуста белокачанная, огурцы соленые, масло подсолнечное, лук репчатый)     | 100      | 129          | 1     | 10   | 8          |
|            | Омлет натуральный (Молоко, яйцо, масло сливочное)  | 130      | 173          | 11    | 13   | 3          |
|            | 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 пятому дню десятидневного меню)

| ДОО        | МАДОУ «Детский сад № 86»   |          |              |       | Дата | 15.12.2023 |
|------------|--|----------|--------------|-------|------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав   | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |
| Завтрак    | Каша манная молочная жидкая (Крупа манная, молоко, масло сливочное, сахар, соль)   | 140      | 139          | 5     | 4    | 21         |
|            | Какао с молоком (Какао-порошок, сахар, молоко)   | 180      | 81           | 3     | 3    | 13         |
|            | Бутерброд с маслом (Батон, масло сливочное)  | 30       | 85           | 2     | 4    | 11         |
| Завтрак 2  | Апельсины  | 100      | 41           | 1     | 0    | 8          |
| Обед       | Салат витаминный ( Капуста белокачанная, морковь, яблоки, сахар, масло растительное, соль йодированная)                  | 40       | 55           | 0     | 4    | 4          |
|            | Суп картофельный с рыбой (Рыба минтай, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, сметана, соль) | 180      | 117          | 8     | 4    | 12         |
|            | Каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, масло сливочное, соль)  | 180      | 155          | 5     | 4    | 25         |
|            | Биточки мясные (Мясо свинина, яйцо, соль, хлеб пшеничный)  | 150      | 99           | 12    | 1    | 6          |
|            | Соус томатный (Мука пшеничная, масло сливочное, томат-паста, соль)   | 30       | 23           | 1     | 0    | 2          |
| Ужин       | Компот из брусники (сахар, брусника)   | 40       | 32           | 0     | 0    | 8          |
|            | Хлеб ржаной  | 110      | 54           | 2     | 0    | 11         |
|            | Сок  | 180      | 72           | 10    | 1    | 4          |
|            | Батон нарезной   | 30       | 36           | 1     | 0    | 4          |
|            | Винегрет овощной (Картофель, свекла морковь, капуста белокачанная, огурцы соленые, масло подсолнечное, лук репчатый)     | 90       | 116          | 1     | 9    | 7          |
|            | Омлет натуральный (Молоко, яйцо, масло сливочное, соль)  | 110      | 141          | 9     | 11   | 2          |
|            | Чай с сахаром (чай черный, сахар)  | 180      | 34           | 1     | 0    | 9          |
|            | Хлеб пшеничный   | 20       | 47           | 2     | 0    | 10         |

Подпись руководителя