

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

ДОО	МАДОУ «Детский сад № 86»				Дата	21.06.2024
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	Огурец свежий	50	7	0	0	1
	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 вишни (сахар, вишня)	200	65	0	0	16
	Хлеб ржаной	40	70	3	0	14
	Полдник	Сок	200	92	1	0
	Батон нарезной	50	134	4	1	26
Ужин	Винегрет овощной (Картофель, свекла морковь, капуста белокочанная, 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	21.06.2024	
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	Огурец свежий	30	4	0	0	1	
	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 вишни (сахар, вишня)	40	49	0	0	12
		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 белокочанная, 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