

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

| ДОО | МАДОУ «Детский сад № 86» | | | | Дата | 09.01.2024 |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|-------|------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша Дружба (Крупа, рисовая, крупа пшено, молоко, масло сливочное, сахар, соль) | 200 | 199 | 6 | 6 | 30 |
| | Какао с молоком (Какао-порошок, сахар, молоко) | 200 | 91 | 3 | 3 | 13 |
| | Бутерброд с маслом (Батон, масло сливочное) | 40 | 126 | 3 | 6 | 17 |
| Завтрак 2 | Яблоки | 100 | 45 | 0 | 0 | 10 |
| Обед | Салат из свеклы отварной (Свекла, масло подсолнечное, соль) | 60 | 40 | 1 | 2 | 5 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной (Мясо говядина, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, соль, масло сливочное) | 200 | 131 | 5 | 7 | 11 |
| | Макароны отварные (Макаронные изделия, масло сливочное, соль) | 130 | 119 | 5 | 4 | 32 |
| | Гуляш из мяса (Мясо говядина б/к, соль, масло сливочное, мука, томат-паста, лук репчатый) | 80 | 135 | 15 | 7 | 4 |
| | Компот из кураги (Сухофрукты-курага, сахар) | 200 | 92 | 1 | 2 | 23 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 79 | 3 | 0 | 14 |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 120 | 6 | 6 | 10 |
| | Печенье | 50 | 209 | 4 | 5 | 37 |
| Ужин | Огурец соленый | 30 | 4 | 1 | 0 | 0 |
| | Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сливочное, соль) | 130 | 126 | 3 | 6 | 12 |
| | Тефтели рыбные в соусе (Рыба Горбуша, хлеб пшеничный, лук репчатый, мука пшеничная, томат-паста, соль, масло сливочное, масло подсолнечное) | 90 | 226 | 17 | 12 | 12 |
| | Чай сладкий с лимоном (чай черный, лимон, сахар,) | 200 | 40 | 1 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 71 | 2 | 0 | 15 |

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

| ДОО | МАДОУ «Детский сад № 86» | | | | Дата | 09.01.2024 |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|-------|------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша Дружба (Крупа рисовая, крупа пшено, молоко, масло сливочное, сахар, соль) | 150 | 149 | 5 | 4 | 23 |
| | Какао с молоком (Какао-порошок, сахар, молоко) | 180 | 82 | 3 | 3 | 12 |
| | Бутерброд с маслом (Батон, масло сливочное) | 30 | 94 | 2 | 4 | 13 |
| Завтрак 2 | Яблоки | 100 | 45 | 0 | 0 | 10 |
| Обед | Салат из свеклы отварной (Свекла, масло подсолнечное, соль) | 40 | 27 | 1 | 1 | 3 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной (Мясо говядина, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, соль, масло сливочное) | 150 | 99 | 4 | 5 | 8 |
| | Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, масло сливочное, соль) | 110 | 158 | 4 | 4 | 27 |
| | Гуляш из мяса (Мясо говядина б/к, соль, масло сливочное, мука, томат-паста, лук репчатый) | 70 | 102 | 11 | 5 | 3 |
| | Компот из кураги (Сухофрукты-курага, сахар) | 150 | 69 | 1 | 0 | 17 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 52 | 2 | 0 | 10 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 108 | 5 | 6 | 9 |
| Полдник | Печенье | 30 | 125 | 2 | 3 | 22 |
| | Огурец соленый | 20 | 3 | | | |
| Ужин | Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сливочное, соль) | 110 | 107 | 2 | 5 | 10 |
| | Тефтели рыбные в соусе (Рыба Горбуша, хлеб пшеничный, лук репчатый, мука пшеничная, томат-паста, соль, масло сливочное, масло подсолнечное) | 70 | 176 | 13 | 9 | 10 |
| | Чай сладкий с лимоном (чай черный, лимон, сахар,) | 180 | 36 | 1 | 0 | 9 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 47 | 2 | 0 | 10 |
| | | | | | | |

Подпись руководителя