

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

ДОО	МАДОУ «Детский сад № 86»				Дата	21.02.2024
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Яйцо вареное вкрутую	20	79	7	6	1
	Каша молочная кукурузная жидкая (Крупа кукурузная, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	200	87	6	4	35
	Кофейный напиток с молоком (Кофейный напиток, сахар, молоко)	200	90	3	3	14
	Бутерброд с сыром (Батон, сыр масло сливочное)	40	122	4	6	13
Завтрак 2	Сок	100	46	1	0	11
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком (Картофель. Лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, яйцо)	60	93	2	9	4
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной (Картофель, лук репчатый, свекла, морковь, кура, масло сливочное, сметана, соль)	200	159	6	7	18
	Капуста тушеная (Капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, мука, томат-паста, масло подсолнечное, соль)	130	102	3	4	43
	Суфле из отварной курицы (Кура, яйцо, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, соль)	70	117	9	6	10
	Компот из вишни (Ягоды- вишня, сахар)	200	65	0	0	16
	Хлеб ржаной	40	70	3	0	14
Полдник	Кефир	200	95	6	4	8
	Пряник	50	183	3	2	38
Ужин	Салат из моркови и яблок (Морковь, яблоки, сахар)	70	39	1	0	9
	Ленивые вареники из творога (Творог, яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное)	160	302	21	16	20
	Чай сладкий с молоком (Чай черный, молоко, сахар,)	200	53	2	1	9
	Хлеб пшеничный	30	71	2	0	15

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

ДОО	МАДОУ «Детский сад № 86»				Дата	21.02.2024
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Яйцо вареное вкрутую	20	79	7	6	1
	Каша молочная кукурузная жидкая (Крупа кукурузная, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	150	65	5	3	26
	Кофейный напиток с молоком (Кофейный напиток, сахар, молоко)	180	81	3	2	13
	Бутерброд с сыром (Батон, сыр масло сливочное)	30	92	3	5	10
Завтрак 2	Сок	100	46	1	0	11
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком (Картофель. Лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, яйцо)	40	62	1	6	3
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной (Картофель, лук репчатый, свекла, морковь, кура, масло сливочное, сметана, соль)	180	143	5	6	16
	Капуста тушеная (Капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, мука, томат-паста, масло подсолнечное, соль)	110	86	2	4	36
	Суфле из отварной курицы (Кура, яйцо, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, соль)	60	101	7	7	9
	Компот из вишни (Ягоды- вишня, сахар)	150	49	0	0	12
	Хлеб ржаной	30	52	2	0	10
Полдник	Кефир	180	85	5	4	7
	Пряник	30	110	2	1	23
Ужин						
	Салат из моркови и яблок (Морковь, яблоки, сахар)	60	33	1	0	8
	Ленивые вареники из творога (Творог, яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное)	140	264	18	14	17
	Чай сладкий с молоком (Чай черный, молоко, сахар,)	180	48	1	1	8
	Хлеб пшеничный	20	47	2	0	10