

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ НМО «Детский сад общеразвивающего вида №11 «Рябинушка»			Дата 10.04.2025 г			№ рецептуры:
Прием пищи:	Наименование блюда, состав:	Выход, г (вес)	Энергетическая ценность (Калорийность):	Пищевые вещества (г):			
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Кулеш гречневый молоко свежее, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная	150	131	4,6	5,8	15,2	2
	Повидло	20	111	1,5	0,3	25,6	
	Хлеб пшеничный	20/2	111	1,5	0.3	25,6	114
	Чай с сахаром сахар (песок), заварка	150	43	0,1	0,0	10,6	685
2 Завтрак	Сок	140	89	0,8	0,2	21,0	148
Обед							
	Суп лапша с курой лук, , масло рас, картофель, морковь, кура, лапша	200	109	4,2	5,7	10,10	
	Кура порционно	80	143	17,4	8,1	0,2	
	Сложный гарнир	75/75	57	1,5	1,7	9,0	520

2 Завтрак	Сок	100	68	0,8	0,2	15,8	
Обед							148
	Суп лапша с курой <i>Масло рас, картофель, , лук, морковь, лапша, кура</i>	180	80	2,7	4,1	8,1	
	Кура порционно	70	126	15,2	7,1	0,2	487

	Сложный гарнир <i>Картофель, капуста, морковь, масло сл, мука, молоко, сахар, томат паста</i>	70/70	53	1,4	1,5	8,4	520
	Компот из яблок <i>Сахар, яблоки</i>	120	71	0,1	0,1	17,5	631
	Хлеб ржаной	45	78	3	1	15	115
Полдник	Омлет натуральный <i>Молоко, яйцо, масло сл</i>	60					
	Чай с молоком <i>Молоко, заварка, сахар</i>	150	77	2,8	1,6	12,9	267