

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ НМО «Детский сад общеразвивающего вида №11 «Рябинушка»			Дата 12.05.2025 г			№ рецептуры:					
			<u>Энергетическая ценность (Калорийность):</u>	<u>Пищевые вещества (г):</u>								
<u>Прием пищи:</u>	<u>Наименование блюда, состав:</u>	<u>Выход, г (вес)</u>		Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Каша ячневая <i>Молоко,, ячка, сахар</i>	200	175	7,0	5,7	24	311					
		20/20						111	1,5	0,3	25,5	2
		20/20						111	1,5	0.3	25,6	114
		Чай с молоком <i>сахар (песок), заварка, молоко</i>						170	85	2,8	1,6	14,9
2 Завтрак	Сок	140										
Обед	Салат свекольный с соленым огурцом <i>Свекла, огурец, масло рас</i>	40	28	0,5	2,0	2	21					
		Суп из овощей <i>Картофель, морковь, лук, горошек, капуста, масло сл, сметана</i>						200/5	80	2,8	3,4	9,5
	Гуляш свинина говядина <i>Свинина, говядина, масло рас, лук, мука</i>	80	194	13,6	14,5	2,3	437					

2 Завтрак	Сок	100					
			68	0,8	0,2	15,8	
Обед	Салат свекольный с соленым огурцом <i>Свекла, огурец, масло рас</i>	40					21
			28	0,5	2,0	2,0	135
	Суп из разных овощей <i>Картофель, морковь, лук, капуста, горошек, сметана,</i>	180/5					
			65	2,5	2,7	7,6	
	Гуляш свинина, говядина <i>Свинина, говядина, масло рас, лук, томат паста</i>	60					437
			126	9,9	8,7	2,0	

	Греча рассыпчатая <i>Греча, масло сл</i>	120	97	2,3	3,4	14,3	520
	Компот из изюма <i>Сахар, изюм</i>	120					638
			44	0,2	0,0	11,4	
	Хлеб ржаной	45					115
			78	3	1	15	
Полдник	Булочка Российская <i>Мука, сахар, яйцо, дрожжи, масло сл, масло рас, ванилин</i>	50					775
			167	2,7	5,3	27,0	
	Молоко	150					267
			77	2,8	1,6	12,9	

