

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ НМО «Детский сад общеразвивающего вида №11 «Рябинушка»			Дата 13.05.2025 г			№ рецептуры:
Прием пищи:	Наименование блюда, состав:	Выход, г (вес)	Энергетическая ценность (Калорийность):	Пищевые вещества (г):			
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	<b>Каша пшенная</b> <i>Молоко,, пшено, сахар</i>	200	176	7,1	7,6	19,9	311
	<b>Масло</b>	20/5	78	1,6	3,5	9,9	1
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20/20	111	1,5	0,3	25,6	114
	<b>Какао с молоком</b> <i>сахар (песок),какао, молоко</i>	180	111	4,8	3,3	15,4	693
2 Завтрак	<b>Витошка</b>	120	92	1,2	0,4	21	
Обед	<b>Салат морковный с кукурузой</b> <i>Морковь, кукуруза, масло рас</i>	60	61	1,4	3,1	6,9	9
	<b>Бабушкин суп</b> <i>Картофель, морковь, лук, сметана, масло рас, говядина</i>	200/10/5	100	4,2	4,7	10,3	15
	<b>Котлета рыбная</b> <i>Минтай, лук, яйцо, масло рас, хлеб</i>	80	126	8,7	7,4	6,1	388



2 Завтрак	<b>Сок</b>	100					
			68	0,8	0,2	15,8	
Обед	<b>Салат морковный с кукурузой</b> <i>Морковь, кукуруза, масло рас</i>	40					9
			40	0,9	4,6	2,0	
	<b>Бабушкин суп</b> <i>Картофель, морковь, лук, сметана, масло рас</i>	150/10/5					
			70	3,2	3,6	6,2	
	<b>Котлета рыбная</b> <i>Минтай, масло рас, яйцо, хлеб, лук</i>	75					388
			119	8,1	7,1	5,7	

	<b>Пюре картофельное</b> <i>Картофель, молоко, масло сл</i>	120	97	2,3	3,4	14,3	520
	<b>Компот из с/ф</b> <i>Сахар, с/ф</i>	120					638
			43	0,3	0,0	10,5	
	<b>Хлеб ржаной</b>	45					115
			78	3	1	15	
Полдник	<b>Ватрушка царская со сгущенным молоком</b> <i>Творог, манка, мука, яйцо, сахар, масло сл</i>	80/20					775
			168	13,4	5,8	15,3	
	<b>Молоко</b>	150					267
			77	2,8	1,6	12,9	

