Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДОО | *МАДОУ НМО «Детский сад общеразвивающего вида №11 «Рябинушка»* | |  | Дата  *14.05.2025 г* | | | **№ рецептуры:** |
| **Прием пищи:** | **Наименование блюда, состав:** | **Выход, г (вес)** | **Энергетическая ценность**  **(Калорийность):** | **Пищевые вещества (г):** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Завтрак | ***Суп молочный***  *Молоко,, макароны, сахар, масло сл* | 200 | 178 | 5,8 | 7,0 | 22,9 | 160 |
|  | ***Сыр*** | 20/8 | 78 | 2,1 | 4,4 | 7,6 | 10 |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | 20/20 | 111 | 1,5 | 0.3 | 25,6 | 114 |
|  | ***Кофейный напиток***  *Саха р (песок), кофе молоко* | 180 | 105 | 3,0 | 2,3 | 18,1 | 253 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 Завтрак | ***Яблоко*** | 140 |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Суп волна***  *Картофель, морковь, лук, яйцо, масло сл* | 200/10 | 117 | 5,6 | 5,9 | 10,3 |
|  | ***Биточки из грудки***  *Кура, масло сл, манка, яйцо, хлеб* | 80 | 168 | 9,8 | 9,4 | 11,2 | 498 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Сложный гарнир***  *Картофель, молоко, масло сл, капуста, морковь, лук, мука, масло рас, сахар* | 75/75 | 57 | 1,5 | 1,7 | 9,0 | 520 |
|  | ***Компот из яблок***  *Сахар, яблоки* | 180 | 85 | 0,2 | 0,2 | 20,6 | 631 |
|  | ***Хлеб ржаной*** | 45 | 78 | 3 | 1 | 15 | 115 |
| Полдник | ***Шанежка с картофелем***  *Мука, масло сл, масло рас, яйцо, дрожжи, картофель, сметана* | 70 | 144 | 4,2 | 3,5 | 23,9 | 296 |
|  | ***Чай с сахаром***  *Заварка, сахар* | 200 | 43 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 685 |

Ежедневное меню (с 1 до 3 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДОО | *МАДОУ НМО «Детский сад общеразвивающего вида №11 «Рябинушка»* | |  | Дата  *14.05.2025 г* | | | **№ рецептуры:** |
| **Прием пищи:** | **Наименование блюда, состав:** | **Выход, г (вес)** | **Энергетическая ценность**  **(Калорийность):** | **Пищевые вещества (г):** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Завтрак | ***Суп молочный***  *Макароны молоко, сахар, масло сл* | 180 | 160 | 5,2 | 6,3 | 20,6 | 160 |
|  | ***Сыр*** | 20/4 | 74 | 2,0 | 4,0 | 7,5 | 3 |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | 35 | 82 | 3 |  | 17 | 114 |
|  | ***Кофейный напиток***  *Сахар, кофе, молоко* | 150 | 67 | 1,5 | 1,3 | 12,4 | 263 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 Завтрак | ***Яблочное пюре*** | 130 |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Суп волна***  *Картофель, морковь, лук, масло сл, яйцо* | 180/10 | 94 | 4,2 | 4,9 | 8,2 |
|  | ***Биточки из грудки***  *Кура, яйцо, масло рас, манка, хлеб* | 60 | 126 | 7,4 | 7,0 | 8,4 | 498 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Сложный гарнир***  *Картофель, молоко, масло сл, капуста, морковь, лук ,мука, сахар* | 70/70 | 53 | 1,4 | 1,5 | 8,4 | 520 |
|  | ***Компот из яблок***  *Сахар, яблоки* | 120 | 71 | 0,1 | 0,1 | 17,5 | 631 |
|  | ***Хлеб ржаной*** | 45 | 78 | 3 | 1 | 15 | 115 |
| Полдник | ***Шанежка с картофелем***  *Мука, сахар, масло сл, масло рас, яйцо, картофель, молоко, сметана* | 70 | 144 | 4,2 | 3,5 | 23,9 | 296 |
|  | ***Чай с сахаром***  *Сахар, заварка* | 150 | 43 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 685 |