

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ НМО «Детский сад общеразвивающего вида №11 «Рябинушка»			Дата 16.05.2025 г			№ рецептуры:
<u>Прием пищи:</u>	<u>Наименование блюда, состав:</u>	<u>Выход, г (вес)</u>	<u>Энергетическая ценность (Калорийность):</u>	<u>Пищевые вещества (г):</u>			
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая <i>Рис, молоко, масло сл, сахар</i>	200	178	5,8	7,0	22,9	311
	Масло	20/5	78	2,1	4,4	7,6	10
	Хлеб пшеничный	20/20	111	1,5	0.3	25,6	114
	Чай с лимоном <i>Саха р (песок), заварка ,лимон</i>	180	105	3,0	2,3	18,1	253
2 Завтрак	Яблоко	140					
Обед	Винегрет овощной <i>Картофель, морковь, лук, свекла, огурцы конс</i>	60					71
	Уха рыбацкая <i>Минтай, лук ,масло рас</i>	200/50	117	5,6	5,9	10,3	30/2
	Биточки свинина говядина <i>Свинина, говядина, масло рас, яйцо, хлеб</i>	80	168	9,8	9,4	11,2	498

	Капуста тушеная <i>Капуста, морковь, лук, масло рас, сахар томат</i>	150	57	1,5	1,7	9,0	534
	Кисель <i>Сахар кисель</i>	180	85	0,2	0,2	20,6	233
	Хлеб ржаной	45	78	3	1	15	115
Полдник	Пирог манный <i>Мука, сахар, масло сл, масло рас, сметана</i>	70	144	4,2	3,5	23,9	
	Чай с молоком <i>Заварка, молоко, сахар</i>	170	43	0,1	0,0	10,6	267

Ежедневное меню (с 1 до 3 лет)

ДОО	МАДОУ НМО «Детский сад общеразвивающего вида №11 «Рябинушка»			Дата 16.05.2025 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 рисовая <i>Рис, молоко, сахар, масло сл</i>	150				311	
			160	5,2	6,3		20,6
	Масло	20/5				3	
			74	2,0	4,0		7,5
	Хлеб пшеничный	35				114	
			82	3			17
	Чай с лимоном <i>Сахар, заварка, лимон</i>	180				686	
			67	1,5	1,3		12,4
2 Завтрак	Яблочное пюре	130					

Обед	Винегрет овощной <i>Картофель, морковь, лук, свекла, масло рас, огурцы конс</i>	60					71
	Уха рыбацкая <i>Минтай, картофель, лук, масло рас</i>	180/40	94	4,2	4,9	8,2	30/2
	Биточки свинина, говядина <i>Свинина, говядина, масло рас, лук, яйцо</i>	50	126	7,4	7,0	8,4	451

	Капуста тушеная <i>Капуста, морковь, лук, масло рас, сахар, мука</i>	100	53	1,4	1,5	8,4	534
	Кисель <i>Сахар, кисель</i>	120	71	0,1	0,1	17,5	233
	Хлеб ржаной	45	78	3	1	15	115
Полдник	Пирог манный <i>Мука, сахар, масло сл, яйцо, сметана</i>	60	144	4,2	3,5	23,9	296
	Чай с молоком <i>Заварка, сахар, молоко</i>	150	43	0,1	0,0	10,6	267