

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ НМО «Детский сад общеразвивающего вида №11 «Рябинушка»			Дата 21.05.2025 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 Пшенная <i>Пшено, молоко, масло сл, сахар</i>	200	219	8,0	8,9	26,7	311
	Масло	20/5	78	2,1	4,4	7,6	1
	Хлеб пшеничный	20/20	111	1,5	0.3	25,6	114
	Чай с сахаром <i>Сахар (песок), заварка</i>	180	111	3,0	2,3	18,1	253
2 Завтрак	Отвар шиповника <i>Шиповник, сахар</i>	140					705
Обед	Винегрет овощной <i>Картофель, морковь, лук, свекла, огурцы кос, масло рас</i>	60	32	0,6	2.0	3,0	71
	Щи со сметаной <i>Картофель, морковь, лук, масло сл, сметана, капуста, кура,</i>	200/10/5	117	5,6	5,9	10,3	124
	Гуляш из грудки <i>Грудка, лук, масло рас, томат паста, мука</i>	80	168	9,8	9,4	11,2	437

	Макаронные изд <i>Макароны, масло сл</i>	150	115	2,9	3,3	17,9	516
	Компот из яблок <i>Сахар яблоки</i>	180	85	0,2	0,2	20,6	
	Хлеб ржаной	45	78	3	1	15	115
Полдник	Пирог манный <i>Мука, сахар, масло сл, яйцо, сметана</i>	70	144	4,2	3,5	23,9	298
	Молоко	180	43	0,1	0,0	10,6	260

Ежедневное меню (с 1 до 3 лет)

ДОО	МАДОУ НМО «Детский сад общеразвивающего вида №11 «Рябинушка»			Дата 21.05.2025 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 пшенная <i>пшено, молоко, сахар, масло сл</i>	150					311
			160	5,2	6,3	20,6	
	Масло	20/5					1
			74	2,0	4,0	7,5	
	Хлеб пшеничный	35					114
			82	3		17	
	Чай с сахаром	180					253
	<i>Заварка сахар</i>		67	1,5	1,3	12,4	
2 Завтрак	Отвар шиповника <i>Шиповник, сахар</i>	130					705
			73	0,3	0,0	17,8	

Обед	Винегрет овощной <i>Морковь, свекла, картофель, лук, масло рас, огурцы сол</i>	60					71
			32	0,6	2,0	3,0	
	Щи со сметаной <i>Капуста, морковь, лук, картофель, сметана, кура</i>	180/10/5					124
			94	4,2	4,9	8,2	
	Гуляш из грудки <i>Грудка, масло рас, мука, томат паста, лук</i>	60					437
			126	7,4	7,0	8,4	

	Макаронные изделия <i>Макароны масло сл</i>	120	97	2,3	3,4	14,3	516
	Компот из яблок <i>Сахар, яблоки</i>	120					
			71	0,1	0,1	17,5	
	Хлеб ржаной	45					115
			78	3	1	15	
Полдник	Пирог манный <i>Мука, сахар, манка, яйцо, сметана, масло сл, масло рас</i>	60					289
			144	4,2	3,5	23,9	
	Йогурт	180					