

## Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

|                    |                                                                                              |                           |                                                        |                              |      |          |                 |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------|------|----------|-----------------|
| ДОО                | МАДОУ НМО «Детский сад<br>общеразвивающего вида №11<br>«Рябинушка»                           |                           |                                                        | Дата<br>26.05.2025 г         |      |          | №<br>рецептуры: |
| <u>Прием пищи:</u> | <u>Наименование блюда, состав:</u>                                                           | <u>Выход, г<br/>(вес)</u> | <u>Энергетическая<br/>ценность<br/>(Калорийность):</u> | <u>Пищевые вещества (г):</u> |      |          |                 |
|                    |                                                                                              |                           |                                                        | Белки                        | Жиры | Углеводы |                 |
| Завтрак            | <b>Каша ячневая</b><br><i>Ячневая, молоко, масло сл, сахар</i>                               | 200                       | 219                                                    | 8,0                          | 8,9  | 26,7     | 311             |
|                    | <b>Повидло</b>                                                                               | 20/20                     | 78                                                     | 2,1                          | 4,4  | 7,6      | 2               |
|                    | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                        | 20/20                     | 111                                                    | 1,5                          | 0.3  | 25,6     | 114             |
|                    | <b>Чай с молоком</b><br><i>Сахар (песок, молоко, заварка</i>                                 | 170                       | 111                                                    | 3,0                          | 2,3  | 18,1     | 267             |
|                    |                                                                                              |                           |                                                        |                              |      |          |                 |
| 2 Завтрак          | <b>Сок</b>                                                                                   | 140                       |                                                        |                              |      |          |                 |
| Обед               | <b>Салат свекольный с<br/>соленым огурцом</b><br><i>Свекла, соленый огурец, масло рас</i>    | 40                        | 32                                                     | 0,6                          | 2.0  | 3,0      | 21              |
|                    | <b>Суп из разных овощей</b><br><i>Картофель, морковь, лук, масло рас, горошек<br/>консер</i> | 200/5                     | 117                                                    | 5,6                          | 5,9  | 10,3     | 135             |
|                    | <b>Плов из говядины</b><br><i>Говядина, рис, масло рас, крупа рисовая, лук,<br/>морковь</i>  | 210                       | 290                                                    | 15,4                         | 10,8 | 32,8     | 443             |

|         |                                                                                              |        |     |     |     |      |     |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|-----|------|-----|
|         |                                                                                              |        |     |     |     |      |     |
|         | <b>Компот из изюма</b><br><i>Изюм, сахар</i>                                                 | 180    | 85  | 0,2 | 0,2 | 20,6 | 638 |
|         | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                           | 45     | 78  | 3   | 1   | 15   | 115 |
| Полдник | <b>Ватрушка царская со сгущенным молоком</b><br><i>Яйцо, творог, масло рас, сахар, мука,</i> | 100/20 | 144 | 4,2 | 3,5 | 23,9 |     |
|         | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, заварка</i>                                                | 180    | 43  | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 267 |

Ежедневное меню (с 1 до 3 лет)

|             |                                                                    |                |                                               |                       |      |          |                 |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-----------------------|------|----------|-----------------|
| ДОО         | МАДОУ НМО «Детский сад<br>общеразвивающего вида №11<br>«Рябинушка» |                |                                               | Дата<br>26.05.2025 г  |      |          | №<br>рецептуры: |
| Прием пищи: | Наименование блюда, состав:                                        | Выход, г (вес) | Энергетическая<br>ценность<br>(Калорийность): | Пищевые вещества (г): |      |          |                 |
|             |                                                                    |                |                                               | Белки                 | Жиры | Углеводы |                 |
| Завтрак     | Каша ячневая<br>Ячневая, молоко, сахар, масло сл                   | 130            |                                               |                       |      |          | 311             |
|             |                                                                    |                | 160                                           | 5,2                   | 6,3  | 20,6     |                 |
|             | Повидло                                                            | 20/15          |                                               |                       |      |          | 3               |
|             |                                                                    |                | 74                                            | 2,0                   | 4,0  | 7,5      |                 |
|             | Хлеб пшеничный                                                     | 35             |                                               |                       |      |          | 114             |
|             |                                                                    |                | 82                                            | 3                     |      | 17       |                 |
|             | Чай с молоком<br>Заварка, молоко, сахар                            | 150            |                                               |                       |      |          | 267             |
|             |                                                                    |                | 67                                            | 1,5                   | 1,3  | 12,4     |                 |
|             |                                                                    |                |                                               |                       |      |          |                 |
| 2 Завтрак   | Сок                                                                | 100            |                                               |                       |      |          |                 |

|      |                                                                                                  |       |     |     |     |     |     |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Обед | <b>Салат свекольный с соленым огурцом</b><br><i>Свекла, масло рас</i>                            | 40    |     |     |     |     | 21  |
|      |                                                                                                  |       | 32  | 0,6 | 2,0 | 3,0 |     |
|      | <b>Суп из разных овощей</b><br><i>Картофель, морковь, лук, масло сл, горошек консер, сметана</i> | 180/5 |     |     |     |     | 135 |
|      |                                                                                                  |       | 94  | 4,2 | 4,9 | 8,2 |     |
|      | <b>Плов из говядины</b><br><i>Рис, говядина, масло рас, лук, морковь</i>                         | 160   |     |     |     |     | 443 |
|      |                                                                                                  |       | 126 | 7,4 | 7,0 | 8,4 |     |

|         |                                                                                                         |       |     |     |     |      |     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|-----|------|-----|
|         |                                                                                                         |       |     |     |     |      |     |
|         | <b>Компот из изюма</b><br><i>Изюм, сахар</i>                                                            | 120   |     |     |     |      | 638 |
|         |                                                                                                         |       | 71  | 0,1 | 0,1 | 17,5 |     |
|         | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                      | 45    |     |     |     |      | 115 |
|         |                                                                                                         |       | 78  | 3   | 1   | 15   |     |
| Полдник | <b>Ватрушка царская со сгущенным молоком</b><br><i>Яйцо, творог, масло сл, сахар, мука, молоко сгуц</i> | 80/20 |     |     |     |      | 289 |
|         |                                                                                                         |       | 144 | 4,2 | 3,5 | 23,9 |     |
|         | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Сахар, заварка,</i>                                                          | 150   |     |     |     |      | 267 |
|         |                                                                                                         |       | 40  | 0,1 | 0,0 | 10,1 |     |