

Ежедневное меню: 11.10.2024 года с 3 до 7 лет (соответствует первой неделе пятому дню 10-дневного меню на летне-осенний период)

МАДОУ «ЦРР – д/сад №108» (наименование ДОО)					11.10.2024 г. (дата)	
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г.	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак	Омлет (молоко, масло сливочное, яйцо)	110	170,06	8,95	13,87	2,33
	Хлеб пшеничный с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	40/6	193	3,5	10,7	2,8
	Кофейный напиток с молоком (молоко, напиток кофейный, сахар)	190	106,82	2,51	2,87	17,73
	Морковь отварная (морковь)	40	31,35	0,057	0	6,9
	Сыр (сыр)	15	52,8	3,9	4,02	0
Второй завтрак	Сок (сок)	110	50,6	0,55	0,11	11,11
Обед	Суп картофельный с рыбой (минтай, картофель, морковь, лук, сметана, мало подсолнечное)	200	92,98	10,56	3,28	5,36
	Котлета из свинины (свинина, масло подсолнечное, лук, яйцо, мука)	70	149,3	8,54	9,5	7,3
	Сложный гарнир (Картофельное пюре, капуста тушеная) (картофель, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, капуста, морковь, лук, томатная паста, мука)	150	145,6	18,6	5,5	21,73
	Компот из ягод/ сухофруктов (компотная смесь/сухофрукты, сахар)	180	76,22/ 102,41	0,09/ 0,5	0	19/ 25,1
	Хлеб ржаной (хлеб ржаной)	50	50	2,87	0,05	22,25
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко, масло сливочное, сахар)	200	243,9	7,44	8,07	35,28
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	102,41	0,5	0	25,1
	Булочка домашняя (мука, дрожжи, молоко, масло сливочное, сахар)	70	169,3	4,64	3,89	28,9
	Фрукты (яблоко)	100	50	0,51	0	11,2
	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный)	40	90	7,71	1,6	31,9

Директор МАДОУ

И.В. Борисова