

Ежедневное меню: 24.07.2023 года с 3 до 7 лет (соответствует второй неделе первому дню 10-дневного меню)

<u>МАДОУ «ЦРР – д/сад №108»</u> (наименование ДОО)					<u>24.07.2023 г.</u> (дата)	
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г.	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак	Каша гречневая вязкая (<i>крупа гречневая, масло сливочное</i>)	200	36	1,13	0,96	5,48
	Хлеб пшеничный с маслом (<i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>)	40/6	193	3,5	10,7	2,8
	Чай с лимоном (<i>чай, сахар, лимон</i>)	180	55,4	0,06	0,009	13,77
	Яйцо вареное (<i>яйцо</i>)	20	78,5	6,5	6	0,5
Второй завтрак	Сок (<i>сок</i>)	110	50,6	0,55	0,11	11,11
Обед	Свекла отварная долькой (<i>свекла</i>)	20	16	1,24	0,08	2,6
	Щи из свежей капусты (<i>капуста, картофель, морковь, лук, сметана, кура</i>)	200	107,82	2,08	6,32	10,65
	Тефтели из свинины в молочном соусе (<i>свинина, лук, масло сливочное, масло подсолнечное, молоко, мука, яйцо</i>)	100	217,83	12,87	14,6	8,74
	Макаронные изделия отварные с маслом (<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>)	150	211,09	5,52	5,295	35,32
	Компот из ягод (<i>компотная смесь, сахар</i>)	180	76,22	0,9	0	18,96
	Хлеб ржаной (<i>хлеб ржаной</i>)	50	50	2,87	0,05	22,25
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с морковью (<i>творог, яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, сахар, морковь, манка, сметана</i>)	150	330,81	24,26	8,31	39,75
	Сгущенное молоко (<i>молоко сгущенное</i>)	20	166	3,2	8,4	113
	Молоко кипяченое (<i>молоко</i>)	200	105,5	5,02	5,74	8,44
	Пирог открытый (<i>мука, яйцо, дрожжи, молоко, повидло, масло сливочное, масло подсолнечное</i>)	70	174,16	6	2,26	33,53
	Фрукты (<i>яблоко</i>)	100	50	0,51	0	11,2
	Хлеб пшеничный (<i>хлеб пшеничный</i>)	40	90	7,71	1,6	31,9

Директор МАДОУ

И.В. Борисова