

Ежедневное меню: 09.08.2023 года с 3 до 7 лет (соответствует второй неделе третьему дню 10-дневного меню)

<u>МАДОУ «ЦРР – д/сад №108»</u> (наименование ДОО)					<u>09.08.2023 г.</u> (дата)	
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г.	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (<i>крупа пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар</i>)	200	243,9	7,44	8,07	35,28
	Хлеб пшеничный (<i>хлеб пшеничный</i>)	40	90	7,71	2,68	15,2
	Молоко кипяченое (<i>молоко</i>)	180	105,5	5,02	5,74	8,44
	Сыр (<i>сыр</i>)	15	52,8	3,9	4,02	0
Второй завтрак	Сок (<i>сок</i>)	110	50,6	0,55	0,11	11,11
Обед	Томаты свежие	20	24	1,8	0,12	3,9
	Борщ со сметаной (<i>картофель, капуста, кура, лук, масло подсолнечное, морковь, мука, сметана</i>)	200	149,6	5,02	11,3	32,3
	Печень по-строгановски (<i>печень, лук, масло сливочное, масло подсолнечное, морковь, мука, сметана</i>)	100	324,5	16,2	12,2	37,4
	Рис отварной (<i>рис, масло сливочное, соль</i>)	150	116	3	4	17
	Компот из сухофруктов (<i>сухофрукты, сахар</i>)	180	102,41	0,5	0	25,1
	Хлеб ржаной (<i>хлеб ржаной</i>)	50	50	2,87	0,05	22,25
Уплотненный полдник	Рагу овощное (<i>картофель, капуста, горошек, лук, масло сливочное, масло подсолнечное, морковь, томат-паста</i>)	220	85,2	9,4	3,1	2,2
	Яйцо вареное (<i>яйцо</i>)	40	156	13	12	1
	Чай с молоком (<i>чай, молоко, сахар</i>)	180	78,52	2,51	2,29	11,94
	Хлеб пшеничный (<i>хлеб пшеничный</i>)	40	90	7,71	1,6	31,9
	Фрукты (<i>яблоко</i>)	100	50	0,51	0	11,2
	Печенье (<i>печенье</i>)	30	141	6,15	3,45	19,8

Директор МАДОУ

И.В. Борисова