

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

| ДОО | <i>МАДОУ «Детский сад 104»</i> | | | Дата | <i>05.02.2025 (соответствует среде 1 недели)</i> | |
|------------------|-----------------------------------|----------|--------------|-------|--|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 200 | 200 | 6 | 6 | 30 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 94 | 3 | 3 | 14 |
| | Батон нарезной | 50 | 131 | 4 | 1 | 26 |
| | Масло сливочное | 5 | 33 | - | 4 | - |
| | Сыр полутвердый | 17 | 62 | 4 | 5 | - |
| | | | | | | |
| Завтрак 2 | Яблоки | 100 | 44 | - | - | 10 |
| | | | | | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 60 | 42 | 1 | 4 | 2 |
| | Свекольник | 250 | 93 | 2 | 5 | 103 |
| | Голубцы ленивые | 100 | 173 | 11 | 12 | 4 |
| | Рис отварной | 120 | 175 | 3 | 4 | 31 |
| | Соус сметанный | 50 | 50 | 1 | 5 | 1 |
| | Компот из свежих ягод (смородина) | 180 | 40 | - | - | 10 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 103 | 4 | 1 | 20 |
| | | | | | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток (снежка) | 180 | 90 | 5 | 5 | 7 |
| | Печенье | 50 | 208 | 4 | 4 | 38 |
| | | | | | | |
| Ужин | Пудинг творожный | 150 | 286 | 23 | 8 | 31 |
| | Салат из моркови и яблок | 50 | 45 | 1 | 3 | 4 |
| | Молоко сгущенное | 25 | 82 | 2 | 2 | 14 |
| | Чай с лимоном | 200 | 30 | - | - | 7 |
| | | | | | | |

Директор

Сабинская О. А.