

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

| ДОО              | <i>МАДОУ «Детский сад 104»</i>   |          |              | Дата  | <i>07.12.2023(соответствует четвергу 1 неделя)</i> |          |
|------------------|----------------------------------|----------|--------------|-------|--|----------|
| Прием пищи       | Наименование блюда, состав       | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры   | Углеводы |
| <b>Завтрак</b>   | Каша овсяная Геркулес            | 200      | 216          | 7     | 8  | 28       |
|                  | Кофейный напиток с молоком       | 180      | 79           | 3     | 3  | 12       |
|                  | Батон нарезной                   | 50       | 131          | 4     | 1  | 26       |
|                  | Масло сливочное                  | 5        | 33           | -     | 4  | -        |
|                  |                                  |          |              |       |  |          |
| <b>Завтрак 2</b> | Яблоки                           | 100      | 44           | -     | -  | 10       |
|                  |                                  |          |              |       |  |          |
| <b>Обед</b>      | Салат из свёклы отварной         | 60       | 55           | 1     | 4  | 5        |
|                  | Рассольник Ленинградский         | 250      | 110          | 26    | 5  | 13       |
|                  | Печень куриная, тушенная в соусе | 80       | 138          | 15    | 7  | 4        |
|                  | Макароны отварные                | 130      | 160          | 5     | 4  | 26       |
|                  | Компот из сухофруктов            | 180      | 76           | 1     | -  | 18       |
|                  | Хлеб ржаной                      | 50       | 103          | 4     | 1  | 20       |
|                  |                                  |          |              |       |  |          |
| <b>Полдник</b>   | Молоко кипяченое                 | 180      | 97           | 5     | 5  | 8        |
|                  | Шанежка с яблоками               | 70       | 168          | 4     | 4  | 30       |
|                  |                                  |          |              |       |  |          |
| <b>Ужин</b>      | Пюре картофельное                | 150      | 105          | 4     | 6  | 9        |
|                  | Чай с сахаром                    | 180      | 34           | -     | -  | 8        |
|                  | Капуста тушенная                 | 60       | 41           | 1     | 2  | 5        |
|                  | Хлеб пшеничный                   | 50       | 117          | 4     | -  | 25       |
|                  |                                  |          |              |       |  |          |
|                  |                                  |          |              |       |  |          |

Директор

Сабинская О. А..