

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

| ДОО              | <i>МАДОУ «Детский сад 104»</i> |          |              | Дата  | <i>09.12.2024 (соответствует понедельнику, 1 неделя)</i> |          |
|------------------|--------------------------------|----------|--------------|-------|--|----------|
| Прием пищи       | Наименование блюда, состав     | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры   | Углеводы |
| <b>Завтрак</b>   | Каша пшеничная молочная жидкая | 200      | 228          | 7     | 6  | 35       |
|                  | Чай с сахаром                  | 180      | 34           | -     | -  | 8        |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 50       | 117          | 4     | -  | 25       |
|                  | Масло сливочное                | 5        | 33           | -     | 4  | -        |
|                  |                                |          |              |       |  |          |
| <b>Завтрак 2</b> | Банан                          | 100      | 44           | -     | -  | 10       |
|                  |                                |          |              |       |  |          |
| <b>Обед</b>      | Зеленый горошек                | 60       | 38           | 2     | 2  | 3        |
|                  | Суп картофельный с бобовыми    | 250      | 116          | 6     | 4  | 15       |
|                  | Тефтели, ёжики мясные          | 80       | 131          | 8     | 7  | 10       |
|                  | Картофель отварной с маслом    | 150      | 155          | 4     | 8  | 16       |
|                  | Соус томатный                  | 50       | 26           | 1     | 2  | 3        |
|                  | Компот из сухофруктов          | 180      | 76           | 1     | -  | 18       |
|                  | Хлеб ржаной                    | 50       | 103          | 4     | 1  | 20       |
|                  |                                |          |              |       |  |          |
| <b>Полдник</b>   | Кефир                          | 180      | 182          | 10    | 9  | 14       |
|                  | Батон нарезной                 | 50       | 131          | 4     | 1  | 26       |
|                  | Повидло                        | 30       | 66           | -     | -  | 16       |
|                  |                                |          |              |       |  |          |
| <b>Ужин</b>      | Вареники ленивые               | 150      | 266          | 19    | 12   | 21       |
|                  | Салат из моркови               | 50       | 52           | 1     | 3  | 6        |
|                  | Кофейный напиток с молоком     | 180      | 79           | 3     | 3  | 12       |
|                  |                                |          |              |       |  |          |

Директор

Сабинская О.А.