

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

| ДОО | <i>МАДОУ «Детский сад 104»</i> | | | Дата | <i>21.12.2023(соответствует четвергу 1 неделя)</i> | |
|------------------|----------------------------------|----------|--------------|-------|--|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | 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 | - |
| | | | | | | |
| Завтрак 2 | Яблоки | 100 | 44 | - | - | 10 |
| | | | | | | |
| Обед | 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 |
| | | | | | | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 180 | 97 | 5 | 5 | 8 |
| | Шанежка с яблоками | 70 | 168 | 4 | 4 | 30 |
| | | | | | | |
| Ужин | 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..