

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ Д/с "Золотое зернышко"  
 Кулийбаева А.О.



(дата)

Меню 30.01.2025

Возрастная категория: 1,5-3 лет осень-зима

День 9 (четверг)							
ЗАВТР	Омлет натуральный(яйцо,молоко,сл/м,м/р)	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с сыром(сыр,батон)	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Какао с молоком(какао,сахар,молоко)	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>13,89</b>	<b>21,33</b>	<b>33,60</b>	<b>256,45</b>	
ЗАВТР	Флоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	30	0,32	1,83	1,03	21,84	23
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной(свекла,картофель,фасоль,морковь,т.п, м/р,сахар,бульон говяж,чеснок,сметана,капуста)	180	3,60	5,40	37,15	270	84
	Жаркое по-домашнему(мясо говяж,картофель,лук,морковь,т.п,м/р)	130	6,01	7,72	25,71	199,07	259
	Чай с сахаром(чай в.с,сахар)	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>557</b>	<b>12,5</b>	<b>15,34</b>	<b>72,72</b>	<b>607,99</b>	
ПОЛДН	Булочка домашняя (мука,сахар,м/сл,яйцо,дрожжи)	50	3,09	5,22	33,93	105,58	424
	Кисломолочный напиток	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>7,73</b>	<b>9,22</b>	<b>40,65</b>	<b>175,98</b>	
УЖИН	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)(творог 5%,мука,яйцо,м/р,молоко сгущ,сметана)	150	26,66	21,53	15,39	361,89	219
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>348</b>	<b>28,8</b>	<b>21,95</b>	<b>19,22</b>	<b>461,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1545</b>	<b>64,4</b>	<b>68,34</b>	<b>187,19</b>	<b>1597,54</b>	