

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Д/с "Золотое зёрнышко"

Кулиева А.О.

(дата)

## Меню

31.01.2025

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

День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)(к-па рисовая,молоко,сахар,м/сл)	150	1,50	1,80	51,52	139,8	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)(батон,повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком(кофейный н-к,сахар,молоко)	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>328</b>	<b>5,17</b>	<b>5,67</b>	<b>76,87</b>	<b>275,9</b>	
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком(картофель,горош,зелен,огурцы солен,лук,м/р)	30	0,52	1,85	2,77	29,85	42
	Суп "Шахтерский"(картофель,гречка,морковь,лук,м/р,бульон говяж)	150	4,50	4,35	18,87	156,9	101
	Гуляш из отварной говядины(мясо говяд,морковь,лук,м/р,мука,том.п)	60	7,21	7,55	1,91	104,6	246
	Капуста тушеная(капуста,м/сл,т.п,морковь,лук,мука,сахар)	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)(яблоки,сахар)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	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>537</b>	<b>16,57</b>	<b>11,79</b>	<b>48,83</b>	<b>462,1</b>
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Молоко кипяченое(молоко 3,2%)	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>205</b>	<b>5,77</b>	<b>5,20</b>	<b>36,41</b>	<b>191,8</b>	
УЖИН	Макароны отварные с сыром(макароны,сл/м,сыр)	120	4,55	4,65	21,52	146,3	204
	Чай с лимоном(чай в.с,сахар,лимон)	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	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>176</b>	<b>8,09</b>	<b>5,25</b>	<b>22,82</b>	<b>275,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1346</b>	<b>442,74</b>	<b>477,09</b>	<b>2018,25</b>	<b>14115</b>	