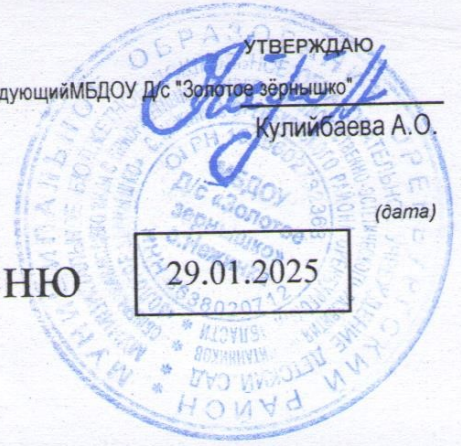


УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ Д/с "Золотое зёрнышко"
 Кулибаева А.О.



(дата)

Меню

29.01.2025

Возрастная категория: 3-7 лет осень-зима

| День 8 (среда) | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)(геркулес,молоко,сахар,м/сл) | 200 | 2,66 | 5,34 | 46,66 | 160 | 173 |
| | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)м/сл,батон) | 25 | 1,57 | 3,65 | 10,36 | 80,7 | 1 |
| | Чай с молоком или сливками(сахар,молоко,чай в.с) | 180 | 2,83 | 2,88 | 11,47 | 83,36 | 378 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 7,06 | 11,87 | 68,49 | 324,06 | |
| ЗАВТРАК | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | салат из белокочанной капусты | 50 | 0,65 | 1,62 | 3,13 | 29,8 | 45 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох)(картоф,горох к-па,лук,морковь,м/сл,бульон кур) | 180 | 3,26 | 2,29 | 16,22 | 62,73 | 102 |
| | Котлеты или биточки рыбные (с маслом)(минтай,хлеб,м/р,м/сл,яйцо,лук) | 70 | 16,75 | 4,71 | 6,48 | 134,22 | 234 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом(макароны,сл/м) | 130 | 4,73 | 5,02 | 26,39 | 156,62 | 203 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки) | 180 | 1,73 | 0,11 | 27,76 | 118,19 | 348 |
| | Гренка из пшеничного хлеба(хлеб пш,м/сл,чеснок) | 25 | 1,25 | 2,50 | 17,50 | 62,5 | 116 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 659 | 29,71 | 16,51 | 98,06 | 619,24 |
| ПОЛДН | Печенье | 30 | 0,60 | 3,00 | 31,47 | 147 | Н |
| | Молоко кипяченое(молоко 3,2%) | 190 | 5,51 | 4,75 | 9,12 | 101,65 | 385 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 220 | 6,11 | 7,75 | 40,59 | 248,65 |
| УЖИН | Картофель, запеченый брусочками, дольками, кубиками или ломтиками(картофель,м/р) | 130 | 1,30 | 11,78 | 39,18 | 260 | 147 |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 3,64 | 14,84 | 359 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 382 | 4,85 | 12,32 | 43,99 | 395,48 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1766 | 48,14 | 48,53 | 264,23 | 1657,4 | |