

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Д/с "Золотое зёрнышко"

Кулибаева А.О.

(дата)

Меню

31.012.2025

Возрас
тная
катего
рия:

3-7 лет осень-зима

| День 10 (пятница) | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)(к-па рисовая,молоко,сахар,м/сл) | 195 | 1,95 | 2,34 | 66,98 | 181,7 | 174 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)(батон,повидло) | 30 | 0,41 | 0,30 | 13,72 | 60,04 | 2 |
| | Кофейный напиток с молоком(кофейный н-к,сахар,молоко) | 180 | 3,94 | 4,30 | 15,07 | 96,01 | 379 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 6,30 | 6,94 | 95,77 | 337,8 | |
| 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 картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком(картофель,горош,зелен,огурцы солен,лук,м/р) | 50 | 0,88 | 3,09 | 4,62 | 49,75 | 42 |
| | Суп "Шахтерский"(картофель,гречка,морковь,лук,м/р,бульон говяж) | 180 | 5,40 | 5,22 | 22,64 | 188,2 | 101 |
| | Гуляш из отварной говядины(мясо говяж,морковь,лук,м/р,мука,том.п) | 70 | 8,41 | 8,81 | 2,23 | 122,1 | 246 |
| | Капуста тушеная(капуста,м/сл,т.п,морковь,лук,мука,сахар) | 130 | 2,65 | 1,76 | 8,49 | 61,91 | 139 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)(яблоки,сахар) | 180 | 0,31 | 0,31 | 16,65 | 70,92 | 342 |
| | 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 ОБЕД | | 662 | 21,2 | 19,73 | 55,8 | 613,5 |
| ПОЛДН | Вафли | 40 | 0,88 | 1,12 | 44,44 | 152,8 | 10.10.1.1 |
| | Молоко кипяченое(молоко 3,2%) | 190 | 5,51 | 4,75 | 9,12 | 101,7 | 385 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 6,39 | 5,87 | 53,56 | 254,5 | |
| УЖИН | Макароны отварные с сыром(макароны,сл/м,сыр) | 130 | 5,38 | 5,50 | 25,43 | 172,9 | 377 |
| | плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 20,4 |
| | Чай с лимоном(чай в.с,сахар,лимон) | 200 | 0,46 | 0,00 | 9,14 | 80 | 338 |
| | 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 | | 462 | 9,74 | 6,44 | 44,63 | 412,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1859 | 44,04 | 39,06 | 262,86 | 1688 | |