

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Д/с "Золотое зёрнышко"

Кулийбаева А.О.

(дата)

Меню

10.03.2025

Возрастная группа 3-7 лет весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеница(пшено,молоко 3,2%,сахар,м/сл)	195	1,95	3,90	67,47	253,21	173	
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)(батон,м/сл)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1	
	Чай с сахаром(чай в.с.,сахар)	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	3,63	7,55	85,82	365,23		
ЗАВТРАК 2	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 моркови с курагой(морковь,курага,сахар)	50	0,85	0,69	8,26	42,65	63	
	Суп из овощей(капуста,картофель,морковь,лук,горошек зелен,бульон кур)	200	14,62	13,66	24,66	240,96	99	
	Плов из птицы или кролика(курица,м/р,лук,морковь,т.паста,к-па	150	11,80	13,29	18,02	193,79	291	
	Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов,сахар)	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349	
	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		632	30,87	28,18	63,95	643,17	
	ПОЛДНИК	вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1.
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	0,88	1,12	48,08	167,68	121	
Ужин	Суп молочный с крупой гречневой(молоко 3,2%,гречка,сл/м,сахар)	180	3,69	7,40	45,81	234,85	121	
	Чай с лимоном(сахар,лимон,чай в.с)	200	0,46	0,00	9,14	80	377	
	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		432	7,7	7,94	56,12	435,49		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1804	43,49	44,87	267,07	1681,57		