

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) Соответствует 10 дню 10-дневного меню.

| Доо                     | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение<br>«детский сад № 96 общеразвивающего вида» |          |              |       |      | 11.08.2023 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|-------|------|------------|
| Прием пищи              | Блюдо                                                                                                     | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |
| Завтрак                 | Каша "дружба"                                                                                             | 180      | 186          | 5     | 9    | 22         |
|                         | Хлеб пшеничный                                                                                            | 40       | 105          | 3     | 1    | 20         |
|                         | Масло сливочное                                                                                           | 7        | 46           |       | 5    |            |
|                         | Кофейный напиток с молоком                                                                                | 180      | 71           | 3     | 2    | 14         |
| Итого за завтрак        |                                                                                                           | 407      | 408          | 11    | 17   | 56         |
| Завтрак 2               | Сок                                                                                                       | 100      | 46           | 1     |      | 10         |
| Итого за второй завтрак |                                                                                                           | 100      | 46           | 1     |      | 10         |
| Обед                    | Овощи натуральные (огурец)                                                                                | 40       | 6            |       |      | 1          |
|                         | Уха с крупой                                                                                              | 180      | 129          | 6     | 3    | 18         |
|                         | Котлеты ,биточки, шницели                                                                                 | 70       | 71           | 4     | 6    | 2          |
|                         | Картофельное пюре                                                                                         | 130      | 168          | 4     | 5    | 26         |
|                         | Компот из сухофруктов                                                                                     | 180      | 57           | 2     | 2    | 9          |
|                         | Хлеб ржаной                                                                                               | 50       | 87           | 3     | 1    | 17         |
| Итого за обед           |                                                                                                           | 650      | 518          | 19    | 17   | 73         |
| Полдник                 | Молоко кипячёное                                                                                          | 200      | 116          | 6     | 6    | 9          |
|                         | Яблоко                                                                                                    | 100      | 47           |       |      | 10         |
|                         | Пряники                                                                                                   | 35       | 128          | 2     | 2    | 26         |
| Итого за полдник        |                                                                                                           | 335      | 291          | 8     | 8    | 45         |
| Ужин                    | Пудинг рыбный паровой                                                                                     | 100      | 148          | 20    | 6    | 3          |
|                         | Соус белый основной                                                                                       | 50       | 54           | 1     | 2    | 7          |
|                         | Салат из свеклы с зелёным горошком                                                                        | 90       | 84           | 2     | 6    | 7          |
|                         | Чай с сахаром                                                                                             | 200      | 60           |       |      | 15         |
|                         | Хлеб пшеничный                                                                                            | 40       | 105          | 3     | 1    | 20         |
| Итого за ужин           |                                                                                                           | 480      | 451          | 26    | 15   | 52         |
| Итого за день           |                                                                                                           | 1972     | 1714         | 65    | 57   | 236        |

*Подпись руководителя*