

## Ежедневное меню (до 3 лет)

| доо                            | МАДОУ «Детский сад №8                 |             |                      |    |     | дата                           | 04.02.2025 |             |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|------------|-------------|
| Прием пищи                     | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  | № рецептуры |
|                                |                                       |             | Б                    | Ж  | У   |                                |            |             |
| <b>Завтрак</b>                 |                                       |             |                      |    |     |                                |            |             |
|                                | Каша рисовая молочная вязкая          | 150         | 2                    | 4  | 27  | 151                            |            | 261         |
|                                | Кофейный напиток с молоком            | 160         | 2                    | 2  | 12  | 81                             | 1          | 710         |
|                                | Бутерброд с сыром                     | 40          | 4                    | 5  | 12  | 110                            |            | 1           |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                       |             | 8                    | 11 | 51  | 342                            | 1          |             |
| <b>Завтрак второй</b>          |                                       |             |                      |    |     |                                |            |             |
|                                | Апельсины                             | 100         | 1                    |    | 13  | 26                             | 33         | 651         |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |                                       |             | 1                    |    | 13  | 26                             | 33         |             |
| <b>Обед</b>                    |                                       |             |                      |    |     |                                |            |             |
|                                | Борщ с картофелем (свекольник)        | 150         | 1                    | 3  | 8   | 66                             | 5          | 52          |
|                                | Салат из квашенной капусты            | 40          | 1                    | 4  | 2   | 54                             | 7          | 13          |
|                                | Шницель рыбный натуральный            | 60          | 9                    | 3  | 6   | 87                             | 2          | 454         |
|                                | Пюре картофельное                     | 110         | 2                    | 3  | 14  | 92                             | 12         | 153         |
|                                | Хлеб ржаной                           | 40          | 3                    | 1  | 17  | 87                             |            | 805         |
|                                | Компот из сушёных фруктов             | 150         |                      |    | 21  | 85                             |            | 706         |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                       |             | 16                   | 14 | 68  | 471                            | 26         |             |
| <b>Полдник</b>                 |                                       |             |                      |    |     |                                |            |             |
|                                | Салат из картофеля с зеленым горошком | 130         | 2                    | 5  | 9   | 87                             | 15         | 12          |
|                                | Яйца варёные                          | 40          | 5                    | 5  |     | 63                             |            | 351         |
|                                | Булочка "Домашняя"                    | 60          | 5                    | 9  | 40  | 269                            |            | 751         |
|                                | Чай с сахаром                         | 180         |                      |    | 9   | 36                             |            | 714         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                       |             | 12                   | 19 | 58  | 455                            | 15         |             |
| <b>Итого за день</b>           |                                       |             | 37                   | 44 | 190 | 1294                           | 75         |             |