Возрастная категория:
Ясли-1-3 лет;
Сад-3-7 лет.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Золотая рыбка"
_____ Е.В. Маляева

МЕНЮ

на 7 июля 2025 года

	Выход		Калорийность порции		Примечание по замене блюд
	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:					
Бутерброд с повидлом	25/10.	30/15.	124	148	
Суп молочный ячневый	150	200	99	132	
Каша вязкая на воде ячневая*	130	150	124	158	
Чай с молоком	180	180	81	81	
Чай с сахаром *	180	180	29	29	
Второй завтрак:					
Сок фруктовый	160	200	64	84	
Обед:					
Салат из свеклы с сыром	30	50	40	67	
Суп крестьянский	150	200	63	84	
Мясо говядины тушенное с овощами в соусе	150	200	201	268	
Компот из свежих груш**	150	180	47	56	
Компот из свежих груш без аск.к-ты*	150	180	47	56	
Хлеб пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	29	42	70,2	101,6	
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми	19	22	69,9	86,2	
Уплотненный полдник:					
Салат "Летний"	30	50	23	39	
Запеканка из печени с рисом, с соусом сметанно-томатным	150/30	180/30	205/24	269/24	
Чай с лимоном	180	200	32	34	
Булочка "Российская"	50	50	144	144	
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный витамин-и и микроэл-ми*	15	20	30,8	41	

*замена блюд детям с пищевой аллергией;

** -витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой: сад-45мг, ясли 41мг;

Сведения о пищевой ценности (содержание белков, жиров, углеводов, а также витаминов, макро- и микроэлементов) представлены в перспективном десятидневном меню.

Рекомендация на ужин: сок фруктовый.