

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 детского сада №1 «Рябинка»
 пгт Афанасьево
 _____ Н.В. Порубова
 Приказ № 18/01-07
 от « 01 » апреля 2024 г.

**Примерное 10-ти дневное меню осень-зима с 10,5 пребыванием детей
 в МБДОУ детском саду «1 «Рябинка» пгт Афанасьево**

	1 завтрак	выход готовых блюد	калорий ность		2 завтрак	выход готовых блюд	калорий ность		Обед	выход готовых блюд	калорий ность		Полдник	выход готовых блюд	калорий ность	
			ясли	сад			ясли	сад			ясли	сад			ясли	сад
1 день	Каша пшённая жидкая молочная	150/200	173,9	220,7	Сок фруктовый	150/180	70,5	84,6	Суп на м/к.б. картофельный с макаронными изделиями со сметаной	150/180	114,2	145,8	Суп молочный с рисом	150/200	95,7	139,5
	Кофейный напиток с молоком	150/200	87,9	112,1					Запеканка картофельная с мясом (Жаркое подомашнему)	120/150 (160/200)	239,7 (282,9)	298,5 (364,5)	Кисель из концентрата	150/200	142,5	190,1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/37	82,6	120,2					Молочный соус	30/50	37	60,6	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8
									Компот из сухофруктов	150/200	106,3	127,6				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				
2 день	Каша пшеничная жидкая молочная	150/200	165,6	210,8	Яблоко	95/100	44,7	47	Щи из на м/к.б. из свежей капусты со сметаной	150/180	80,5	105,4	Сырники из творога (Пудинг творожный)	80/120 (100/120)	202,9 (175,7)	301,5 (209,8)
	Чай с сахаром	150/200	38,6	46,3					Тефтели из говядины	60/70	164	192	Сгущённое молоко	20/30	66	99
	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8					Соус красный основной	30/50	13,6	22,6	Молоко кипяченое	150/200	90	108
									Каша гречневая рассыпчатая	110/130	179	208,4				
									Компот из изюма	150/200	103,9	124,7				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				

