МБОУ «Афанасьевская СОШ» Меню детского сада «Родничок»

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Меню |
| 18.03.2024 | Завтрак: Каша манная молочная вязкая до 3 лет:150г, с 3 лет:200г, чай с сахаром до 3 лет:180г, с 3 лет:200г , печенье до 3 и с 3 лет по 30г  Второй завтрак: Яблоко до 3 и с 3 лет по 100г.  Обед: Салат из капусты с морковью до 3 лет:30г, с 3 лет: 60г, щи из свежей капусты до 3 лет:150г, с 3 лет:180г, котлеты рыбные до 3 лет: 50г, с 3 лет:70г, картофельное пюре до 3 лет:110г, с 3 лет:130г, компот из свежих ягод до 3 лет:150г, с 3 лет:180г, хлеб ржаной до 3 лет:30г, с 3 лет:40г.  Полдник: Омлет натуральный, хлеб пшеничный, какао с молоком.  Калории за день: до 3лет:1106,65, с 3 лет:1376,44 |
| 19.03.2024 | Завтрак: Каша пшенная молочная жидкая до 3 леть:150г, с 3лет:200г, чай с лимоном до 3 лет:180г, с 3лет:200г, бутерброды с маслом до 3 лет:20г, с 3 лет:30г. Второй завтрак: Сок до 3 и с3 лет 100г  Обед: Салат из свеклы отварной до 3 лет:30г, с 3 лет:60г, суп картоф.с бобовыми до 3 лет:150г, с 3 лет:180г, жаркое по – домашнему до 3 лет:160г, с 3 лет:200г, компот из смеси с/ф до 3 лет:150г, с 3 лет:180г, хлеб ржаной до 3 лет:30г, с 3 лет:40г  Полдник: Ватрушка «Лакомка» до 3 и с лет:75, йогурт до3 и с 3 лет:100г  Калории за день: до 3лет:1144,27, с 3 лет:1400,97 |
| 20.03.2024 | Завтрак: Каша молочная пшеничная жидкая до3 лет:150г, с 3 лет:200г, какао с молоком до 3 лет:180г, с 3 лет:200г, бутерброды с сыром до 3 лет:20г, с 3 лет:30г Второй завтрак: Апельсин до 3 и с 3 лет: 100г  Обед: Салат из моркови до 3 лет:30г, с 3 лет:60г, суп картофельный с рыбой до 3 лет:150г, с 3 лет:180г, гуляш из говядины до 3 лет:50г, с 3 лет:70г, макаронные изделия отварные до 3 лет:110г, с 3 лет:130г, компот из яблок с лимоном до 3 лет:150г, с 3 лет:180г, хлеб ржаной до 3 лет:30г, с 3 лет:40г Полдник: Сырники из творога запечённые до 3 лет:100г, с 3 лет:120г, молоко сгущённое до 3 и с 3 лет:25г, молоко до 3 лет:150г, с 3 лет:200г Калории за день: до 3лет:1198,98, с 3 лет:1516,35 |
| 21.03.2024 | Завтрак: Каша рисовая молочная жидкая до 3 лет:150г, с 3 лет:200г, чай с лимоном до 3 лет:180г, с 3 лет:200г, бутерброд с повидлом до 3 лет:20г, с 3 лет:30г Второй завтрак: Сок до 3 и с3 лет : 100г  Обед: Помидоры свежие до 3 лет:30г, с 3 лет:60г, суп из овощей до 3 лет:150г, с 3 лет:180г, рыба запечённая с яйцом до 3 лет:60г, с 3 лет:70г, картофельное пюре до3 лет:110г, с 3 лет:130г, кисель из свежих ягод до 3 лет:150г, с 3 лет:180г, хлеб ржаной до 3 лет:30г, с 3 лет:40г  Полдник: Булочка розовая до 3 и с 3 лет:60г  Калории за день: до 3лет:932,44, с 3 лет:1132,76 |
| 22.03.2024 | Завтрак: Каша «Дружба» до г лет 150г, с 3 лет 200г, чай с сахаром до 3 лет 180г, с 3 лет 200г, бутерброды с маслом до 3 лет:20г, с 3 лет:30г.  Второй завтрак: Банан до 3 и с 3 лет 100г  Обед: Огурцы свежие до 3 лет 30г, с 3 лет 60г, суп – пюре из картофеля до 3 лет 150г, с 3 лет 180г, гренки из пшеничного хлеба до 3 лет 20г, с 3 лет 30г, тефтели из говядины с рисом «Ёж» до 3 лет 60г, с 3лет 80г, капуста тушёная до 3 лет 110г, с 3 лет 130г, компот из изюма до 3 лет 150г, с 3 лет 180г  Полдник :Бантики с корицей до 3 лет 60г, с 3 лет 60г, ряженка до 3 лет 150г, с 3 лет 200г  Калории за день: до 3лет: 1127,56, с 3 лет: 1407,50 |