МБОУ «Афанасьевская СОШ» Меню детского сада «Родничок»

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Меню |
| 20.01.2025 | Завтрак: Каша овсяная до 3лет:150, с 3 лет:200, чай с лимоном до 3 лет:180, с 3 лет:200, печенье до 3 и с 3 лет::30  Второй завтрак: Сок до 3и с 3 лет:100г  Обед: Салат из св капусты, морковь, яблоко до 3 лет:30г, с 3 лет:60г, свекольник до 3 лет:150г, с 3 лет:180г, рыба запечённая в омлете до 3 лет:50г, с 3 лет:70г, картофельное пюре до 3 лет:110г, с 3 лет:130г, компот из апельсинов с яблоками до 3 лет:150г, с 3 лет180г, хлеб ржаной до 3 лет:30г, с 3 лет:40г  Полдник: Шанежка наливная с яйцом до 3 и с 3 лет: 60г, кофейный напиток с молоком до 3 лет:150г, с 3 лет:200г  Калории за день: до 3лет:990,72, с 3 лет:1212,67 |
| 21.01.2025 | Завтрак: Каша рисовая молочная до 3 лет:150г, с 3 лет:200г,, чай с сахаром до 3 лет:180г, с 3 лет:200г, бутерброд с маслом до 3 лет:30г, с 3 лет:40г Второй завтрак: Яблоко до 3 и с 3 лет:100г  Обед: Салат из моркови и яблок до 3 лет:30г, с 3 лет:60г, суп картофельный с макаронами изделиями до 3 лет:150г, с 3 лет:180г, запеканка капустная с говядиной до 3 лет:130г, с 3 лет:150г, напиток клюквенный до 3 лет:150г, с 3 лет:180г, х/р до 3 лет:30г, с 3 лет:40г  Полдник: Творожники песочные до и с 3 лет:75г, молоко кипячёное до 3 лет:150г, с 3 лет:200г  Калории за день: до 3лет:1129,39, с 3 лет:1373,33 |
| 22.01.2025 | Завтрак: Каша ячневая до 3 лет:150г, с 3 лет:200г, кофейный напиток с молоком до 3 лет:180г, с 3 лет:200г, бутерброд с повидлом до 3 лет:20г, с 3 лет:300г Второй завтрак: Сок до 3 и с 3 лет:100г  Обед: Салат из свеклы с сыром до 3 лет:30г, с 3 лет:60г, суп крестьянский с крупой до 3 лет:150г, с 3 лет:180г, котлета мясная до 3 лет:50г, с 3 лет:70г, макароны,до 3 лет:110г, с 3 лет:130г кисель из свежих ягод до 3 лет:150г, с 3 лет:180г, х/р до 3 лет:30г, с 3 лет:40г  Полдник: Запеканка из творога с соусом до 3 лет:130г, с 3 лет, йогурт до лет:150г, с 3 лет:200г  Калории за день: до 3лет:1078,06, с 3 лет:1379,31 |
| 23.01.2025 | Завтрак: Каша гречневая на молоке до 3 лет:150г, с 3 лет:200г, чай с сахаром до 3 лет:180г, с 3 лет:200г, бутерброд с сыром до 3 лет:20г, с 3 лет:30г Второй завтрак: Мандарин до 3 и с3 лет:100г  Обед: салат витаминный до 3 лет 30г., с 3 лет 60г., борщ из свежей капусты до 3 лет:150г, с3 лет:180г, рыба запечённая в сметанном соусе до 3 лет:50г, с 3 лет:70г, картофельное пюре до 3 лет:110г, с 3 лет:130г, х/р до 3 лет:30г, с 3 лет:40г, компот из с/ф до 3 лет:150г, с 3 лет:180г  Полдник: Булочка домашняя до 3 и с 3 лет:60г, снежок до 3лет:150г, с 3 лет:200г. Калории за день: до 3лет:1104,15, с 3 лет:1242,38 |
| 24.01.2025 | Завтрак: Суп молочный с макаронами до 3 лет:150г, с 3 лет:200г, чай с лимоном до 3 лет:180г, с 3 лет:200г, х/п 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 картофельный с мясными фрикадельками до 3 лет:150г, с 3 лет:180г, котлеты из мяса куры до 3 лет:50г, с 3 лет:70г, рис отварной до 3 лет:110г, с 3 лет:130г, компот из свежих яблок до 3 лет:150г, с3 лет:180г, х/р до 3 лет:30г, с 3 лет:40г  Полдник: Ватрушка с повидлом до 3 и с 3 лет:60г, йогурт до 3 лет:150г, с 3 лет:200г  Калории за день: до 3лет:1012,45, с 3 лет:1215.43 |