

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 детского сада №1 «Рябинка»
 пгт Афанасьево
 _____ Н.В. Порубова
 Приказ № 30/01-07
 от « 01 » сентября 2023 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 блюдов	калорий ночь		2 завтрак	выход готовых блюдов	калорий ночь		Обед	выход готовых блюдов	калорий ночь		Полдник	выход готовых блюдов	калорий ночь	
			ясли	сад			ясли	сад			ясли	сад			ясли	сад
1 день	Каша пшённая жидкая молочная	150/200	172,9	219,3	Сок фруктовый	150/180	70,5	84,6	Суп на м/к.б. картофельный с макаронными изделиями со сметаной	150/180	104,6	131,6	Суп молочный с рисом	150/200	95	138,5
	Кофейный напиток с молоком	150/200	87,2	111,1					Запеканка картофельная с мясом	120/150	227,7	283,7	Кисель из концентрата	150/200	142,5	160,3
	Хлеб пшеничный с маслом	25/37	82,6	120,2					Молочный соус	30/50	30,6	51,1	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8
									Компот из сухофруктов	150/200	65,3	82,1				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				
2 день	Каша пшеничная жидкая молочная	150/200	164,3	209,1	Яблоко	95/100	44,7	47	Салат «Пёстрый»	30/50	30,9	52,7	Сырники из творога	80/120	223,6	329,6
	Чай с сахаром	150/200	38,6	46,3					Щи из на м/к.б. из свежей капусты со сметаной	150/180	74,3	106	Сгущённое молоко	20/30	63	94,5
	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8					Тефтели из говядины	60/70	163,4	191,6	Йогурт	150/180	105	126
									Каша гречневая рассыпчатая	100/130	165,2	208,4				
									Компот из изюма	150/200	64,1	80,7				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				

