

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

| ДОО | МБДОУ «Детский сад 21» | | | | Дата | 05.09.2024 |
|---------------------------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | Омлет натуральный(яйца, молоко, масло растительное) | 150 | 13,38 | 19,09 | 2,76 | 236,44 |
| | Кофейный напиток с молоком(кофейный напиток, молоко, сахар, вода) | 180 | 2,52 | 2,25 | 16,38 | 95,40 |
| | Бутерброд с маслом(хлеб пшеничный, масло сливочное) | 34 | 1,63 | 3,10 | 10,25 | 76,44 |
| Итого за завтрак | | | 17,53 | 24,44 | 29,39 | 408,28 |
| Завтрак 2 | Фрукты свежие(яблоки) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 |
| Итого за 2 завтрак | | | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 |
| Обед | Суп-лапша домашняя(мука пшеничная, яйца, лук репчатый, морковь, масло сливочное, бульон) | 150 | 2,08 | 2,88 | 7,92 | 65,44 |
| | Капуста тушеная(капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, сахар) | 110 | 2,42 | 3,74 | 8,91 | 79,20 |
| | Котлеты мясные(говядина 1 категории, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, яйца) | 50 | 8,75 | 7,65 | 7,85 | 135,50 |
| | Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов, сахар, вода) | 180 | 0,27 | | 24,66 | 102,60 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,40 | 19,20 | 92,00 |
| Итого за обед | | | 16,52 | 14,67 | 68,54 | 474,74 |
| Полдник | Кефир | 180 | 4,35 | 3,75 | 4,80 | 75,00 |
| | Печенье | 20 | 2,25 | 5,10 | 19,50 | 132,00 |
| Итого за полдник | | | 6,60 | 8,85 | 24,30 | 207,00 |
| Ужин | Картофель отварной(Картофель, масло сливочное) | 110 | 2,10 | 5,66 | 18,04 | 112,20 |
| | Биточки рыбные(минтай, хлеб пшеничный, масло растительное) | 50 | 8,34 | 1,26 | 5,76 | 67,80 |
| | Чай с сахаром(чай, сахар) | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,20 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,60 | 0,20 | 10,20 | 50,00 |
| Итого за ужин | | | 12,22 | 7,21 | 42,37 | 264,20 |
| Итого за день | | | 53,25 | 55,55 | 173,91 | 1398,87 |