

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

| ДОО | МБДОУ «Детский сад 21» | | | | Дата | 06.08.2024 |
|---------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая(крупа пшеничная, вода, молоко, масло сливочное, сахар) | 180 | 5,25 | 4,78 | 27,24 | 173,07 |
| | Кофейный напиток с молоком(кофейный напиток, молоко, сахар, вода) | 200 | 2,80 | 2,50 | 18,20 | 106,00 |
| | Бутерброд с сыром(хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр) | 60 | 6,19 | 12,60 | 15,37 | 198,24 |
| Итого за завтрак | | | 14,24 | 19,88 | 60,81 | 477,31 |
| Завтрак 2 | Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого за 2 завтрак | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Обед | Салат из свеклы отварной(свекла, масло растительное) | 50 | 0,67 | 2,30 | 2,92 | 35,10 |
| | Суп картофельный с бобовыми(крупа горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, бульон из кур) | 180 | 1,58 | 2,47 | 7,90 | 60,12 |
| | Плов из отварной птицы(курица 1 категории, масло растительное, лук репчатый, морковь, крупа рисовая) | 180 | 15,08 | 16,48 | 23,40 | 349,71 |
| | Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов, сахар, вода) | 200 | 0,3 | | 27,40 | 114,00 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,75 | 0,50 | 24,00 | 115,00 |
| Итого за обед | | | 21,39 | 21,75 | 85,62 | 673,93 |
| Полдник | Кефир | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 |
| | Печенье | 50 | 3,75 | 8,50 | 32,50 | 220,00 |
| Итого за полдник | | | 8,97 | 13,00 | 39,70 | 310,00 |
| Ужин | Картофельное пюре(картофель, масло сливочное, молоко) | 130 | 1,76 | 4,34 | 18,17 | 118,84 |
| | Рыба, запеченная в омлете(минтай, мука пшеничная, масло растительное, яйца, молоко) | 70 | 10,13 | 7,92 | 3,99 | 127,73 |
| | Чай с сахаром(чай, сахар) | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,30 | 15,30 | 75,00 |
| Итого за ужин | | | 14,49 | 12,66 | 46,76 | 359,57 |
| Итого за день | | | 59,49 | 67,69 | 242,69 | 1867,51 |