

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

| ДОО | МБДОУ «Детский сад 21» | | | | Дата | 07.08.2023 |
|-------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | Каша ячневая молочная вязкая(крупа ячневая, молоко, вода, сахар, масло сливочное) | 180 | 6,82 | 9,52 | 30,11 | 233,46 |
| | Бутерброд с маслом(хлеб пшеничный, масло сливочное) | 45 | 2,44 | 3,93 | 15,37 | 108,05 |
| | Какао с молоком(какао- порошок, молоко, сахар, вода) | 200 | 2,61 | 0,45 | 25,95 | 118,29 |
| Итого на завтрак | | | 11,87 | 13,90 | 71,43 | 459,80 |
| Обед | Свежий огурец | 50 | 0,40 | | 0,85 | 7,80 |
| | Борщ с капустой и картофелем(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, сметана) | 180 | 1,30 | 2,84 | 5,15 | 26,82 |
| | Макаронные изделия отварные(макароны, масло сливочное) | 130 | 4,81 | 4,81 | 25,62 | 164,97 |
| | Бефстроганов из отварной говядины(говядина, масло сливочное, лук репчатый, морковь, сметана, мука пшеничная) | 80 | 10,99 | 10,99 | 1,65 | 149,33 |
| | 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 | | | 21,55 | 19,14 | 84,67 |
| Полдник | Молоко кипяченое(молоко) | 200 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 95,40 |
| | Шанежка с картофелем(мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйца, дрожжи, молоко, картофель) | 60 | 5,29 | 5,32 | 28,74 | 183,86 |
| Итого за полдник | | | 10,51 | 9,82 | 37,38 | 279,26 |
| Ужин | Запеканка из творога(творог, крупа манная, сахар, яйца, сметана, масло растительное) | 180 | 31,58 | 7,30 | 30,71 | 371,99 |
| | Соус молочный сладкий(молоко, вода, мука пшеничная, масло сливочное, сахар) | 30 | 0,76 | 1,45 | 2,68 | 26,76 |
| | 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 | | | 34,94 | 9,15 | 57,99 | 511,75 |
| Итого за день | | | 78,87 | 52,01 | 251,47 | 1828,73 |