

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МБДОУ «Детский сад 21»				Дата	07.11.23
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша манная молочная жидкая(крупа манная, вода, молоко, масло сливочное, сахар)	180	5,39	3,89	27,52	166,77
	Какао с молоком( какао- порошок, молоко, сахар, вода)	200	2,61	0,45	25,95	118,29
	Бутерброд с маслом(хлеб пшеничный, масло сливочное)	45	2,44	3,93	15,37	108,05
	Яйцо отварное(яйца)	40	5,08	4,60	0,24	62,66
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,52</b>	<b>12,87</b>	<b>69,08</b>	<b>455,77</b>
Завтрак 2	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
Обед	Свекольник(свекла, морковь, лук репчатый, картофель, масло сливочное, бульон, томатная паста, сметана)	180	1,48	3,42	7,72	86,50
	Капуста тушеная(капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, сахар)	130	2,86	4,42	10,53	93,60
	Котлеты мясные(говядина 1 категории, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, яйца)	60	10,41	9,10	9,34	161,24
	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
<b>Итого за обед</b>			<b>19,20</b>	<b>17,44</b>	<b>79,84</b>	<b>578,14</b>
Полдник	Кефир	200	5,22	4,50	7,20	90,00
	Печенье	50	3,75	8,50	32,50	220,00
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,97</b>	<b>13,00</b>	<b>39,70</b>	<b>310,00</b>
Ужин	Рис отварной(крупа рисовая, масло сливочное)	130	3,26	4,71	33,67	190,06
	Биточки рыбные(минтай, хлеб пшеничный, масло растительное)	70	9,73	1,47	6,72	86,10
	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
<b>Итого за ужин</b>			<b>15,59</b>	<b>6,58</b>	<b>64,99</b>	<b>389,16</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,68</b>	<b>50,29</b>	<b>263,41</b>	<b>1780,07</b>