

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МБДОУ «Детский сад 21»				Дата	09.08.2023
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
Итого за завтрак			15,52	12,87	69,08	455,77
Обед	Свекольник(свекла, морковь, лук репчатый, картофель, масло сливочное, бульон, томатная паста, сметана)	180	1,48	3,42	7,72	86,50
	Картофельное пюре(картофель, масло сливочное, молоко)	130	1,76	4,34	18,17	118,84
	Биточки мясные(говядина 1 категории, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, яйца)	60	10,41	9,10	9,34	161,24
	Соус томатный(мука пшеничная, масло сливочное, томатная паста, вода)	30	0,16	1,23	1,57	18,01
	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			17,86	18,59	88,20	613,59
Полдник	Молоко кипяченое(молоко)	200	5,22	4,50	8,64	95,40
	Булочка домашняя(мука пшеничная, сахар, масло растительное, дрожжи, вода, яйца)	50	3,50	5,92	23,17	160,83
Итого за полдник			8,72	10,42	31,81	256,23
Ужин	Сырники из творога(творог, масло растительное, мука пшеничная, яйца, сахар)	180	23,20	5,92	42,75	293,75
	Молоко сгущенное жир. 8,5%	30	2,16	2,55	16,65	96,00
	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			27,96	8,87	84,00	502,75
Итого за день			70,06	50,75	273,09	1828,34