

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МБДОУ «Детский сад 21»				Дата	12.01.2024
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша «Дружба»(крупа рисовая, крупа пшеничная, вода, молоко, масло сливочное, сахар)	180	4,27	4,07	24,91	139,54
	Кофейный напиток с молоком(кофейный напиток, молоко, сахар, вода)	200	2,80	2,50	18,20	106,00
	Бутерброд с маслом(хлеб пшеничный, масло сливочное)	45	2,44	3,93	15,37	108,05
Итого за завтрак			9,51	10,50	58,48	353,59
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 квашеной капусты с луком(капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное)	50	0,80	4,54	4,15	65,00
	Рассольник ленинградский(картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурец соленый, бульон из кур, масло растительное, сметана)	180	1,42	0,25	9,65	66,62
	Рагу из птицы(курица 1 категории потрошенная, масло растительное, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый)	180	16,87	20,88	13,89	310,63
	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			23,14	26,17	79,09	671,25
Полдник	Молоко кипяченое(молоко)	200	5,22	4,50	8,64	95,40
	Булочка домашняя(мука пшеничная, сахар, масло растительное, дрожжи, вода, яйца)	60	4,20	6,81	27,80	192,99
Итого за полдник			9,42	11,31	36,44	288,39
Ужин	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло растительное)	180	17,86	25,48	3,68	315,59
	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			20,46	25,88	28,28	428,59
Итого за день			62,93	74,26	212,09	1788,82