

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МБДОУ «Детский сад 21»				Дата	16.08.23
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло растительное)	200	17,86	25,48	3,68	315,59
	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			23,10	31,91	37,25	529,64
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
Обед	Суп картофельный с рыбой(минтай, картофель, морковь, лук репчатый, бульон, масло растительное)	180	6,22	3,22	9,57	74,89
	Картофельная запеканка с мясом(картофель, масло сливочное, говядина, яйцо, масло растительное)	180	18,65	12,01	16,11	270,90
	Соус молочный(мука пшеничная, масло сливочное, молоко, вода)	30	1,00	1,24	2,52	25,30
	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			30,59	19,27	82,52	635,19
Полдник	Молоко кипяченое(молоко)	200	5,22	4,50	8,64	95,40
	Крендель «сахарный»(мука пшеничная, сахар, масло растительное, дрожжи, вода, яйца)	60	3,50	6,36	31,52	197,24
Итого за полдник			8,72	10,86	40,16	292,64
Ужин	Сырники из творога(творог, масло растительное, мука пшеничная, яйца, сахар)	180	23,20	5,92	42,75	293,75
	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			26,56	7,77	70,03	433,51
Итого за день			89,37	70,21	239,76	1937,98