

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МБДОУ «Детский сад 21»				Дата	18.01.2024
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло растительное)	180	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	Суп-лапша домашняя(мука пшеничная, яйца, лук репчатый, морковь, масло сливочное, бульон)	180	2,49	3,45	9,50	78,53
	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)	70	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
Итого за обед			19,81	17,47	80,77	562,37
Полдник	Кефир	200	5,22	4,50	7,20	90,00
	Печенье	50	3,75	8,50	32,50	220,00
Итого за полдник			8,97	13,00	39,70	310,00
Ужин	Картофель отварной(Картофель, масло сливочное)	130	2,48	6,69	21,32	132,60
	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
Итого за ужин			14,81	8,56	52,64	331,70
Итого за день			67,09	71,34	220,16	1780,71