

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

| ДОО | МБДОУ «Детский сад 21» | | | | Дата | 18.08.2023 |
|---------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Завтрак | Каша «Дружба»(крупа рисовая, крупа пшенная, вода, молоко, масло сливочное, сахар) | 150 | 3,58 | 3,41 | 20,76 | 117,09 |
| | Кофейный напиток с молоком(кофейный напиток, молоко, сахар, вода) | 180 | 2,52 | 2,25 | 16,38 | 95,40 |
| | Бутерброд с маслом(хлеб пшеничный, масло сливочное) | 34 | 1,63 | 3,10 | 10,25 | 76,44 |
| Итого за завтрак | | | 7,73 | 8,76 | 47,39 | 288,93 |
| Завтрак 2 | Фрукты свежие(яблоки) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 |
| Итого за 2 завтрак | | | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 |
| Обед | Рассольник ленинградский(картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурец соленый, бульон из кур, масло растительное, сметана) | 150 | 1,19 | 0,21 | 8,04 | 58,85 |
| | Рагу из птицы(курица 1 категории потрошенная, масло растительное, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый) | 150 | 14,06 | 17,40 | 11,57 | 258,86 |
| | Компот из смеси сухофруктов(смесь сухофруктов, сахар, вода) | 180 | 0,27 | | 24,66 | 102,60 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,40 | 19,20 | 92,00 |
| Итого за обед | | | 18,52 | 18,01 | 63,47 | 512,31 |
| Полдник | Молоко кипяченое | 180 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 79,50 |
| | Булочка домашняя(мука пшеничная, сахар, масло растительное, дрожжи, вода, яйца) | 50 | 3,36 | 5,68 | 22,24 | 154,40 |
| Итого за полдник | | | 7,71 | 9,43 | 29,44 | 233,90 |
| Ужин | Омлет натуральный(яйца, молоко, масло растительное) | 150 | 13,38 | 19,09 | 2,76 | 236,44 |
| | Чай с сахаром(чай, сахар) | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,20 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,60 | 0,20 | 10,20 | 50,00 |
| Итого за ужин | | | 15,16 | 19,38 | 21,33 | 320,64 |
| Итого за день | | | 49,50 | 55,96 | 170,94 | 1400,43 |