

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МБДОУ «Детский сад 21»				Дата	21.08.2023
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая(крупа ячневая, молоко, вода, сахар, масло сливочное)	180	6,82	9,52	30,11	233,46
	Бутерброд с маслом(хлеб пшеничный, масло сливочное)	45	2,44	3,93	15,37	108,05
	Какао с молоком(какао- порошок, молоко, сахар, вода)	200	2,61	0,45	25,95	118,29
Итого на завтрак			11,87	13,90	71,43	459,80
Обед	Свежий огурец	50	0,40		0,85	7,80
	Борщ с капустой и картофелем(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, сметана)	180	1,30	2,84	5,15	26,82
	Макаронные изделия отварные(макароны, масло сливочное)	130	4,81	4,81	25,62	164,97
	Бефстроганов из отварной говядины(говядина, масло сливочное, лук репчатый, морковь, сметана, мука пшеничная)	80	10,99	10,99	1,65	149,33
	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			21,55	19,14	84,67
Полдник	Молоко кипяченое(молоко)	200	5,22	4,50	8,64	95,40
	Шанежка с картофелем(мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйца, дрожжи, молоко, картофель)	60	5,29	5,32	28,74	183,86
Итого за полдник			10,51	9,82	37,38	279,26
Ужин	Запеканка из творога(творог, крупа манная, сахар, яйца, сметана, масло растительное)	180	31,58	7,30	30,71	371,99
	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			34,94	9,15	57,99	511,75
Итого за день			78,87	52,01	251,47	1828,73