

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МБДОУ «Детский сад 21»				Дата	22.01.2024
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
	Кофейный напиток с молоком(кофейный напиток, молоко, сахар, вода)	200	2,80	2,50	18,20	106,00
Итого на завтрак			12,06	15,95	63,68	447,51
Обед	Суп из овощей(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, бульон из кур, сметана)	180	1,11	3,24	4,16	50,40
	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая, масло сливочное)	130	7,36	6,11	32,53	214,50
	Курица в соусе с томатом(курица, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, сметана)	70	9,92	10,68	2,22	144,67
	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			22,44	20,53	90,31
Полдник	Молоко кипяченое(молоко)	200	5,22	4,50	8,64	95,40
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,30	15,30	75,00
	Повидло(повидло яблочное)	20			10,20	40,80
Итого за полдник			7,62	4,80	34,14	211,20
Ужин	Салат из моркови	50	0,57	4,54	4,53	61,28
	Запеканка из творога(творог, крупа манная, сахар, яйца, сметана, масло растительное)	180	31,58	7,30	30,71	371,99
	Молоко сгущенное жир. 8,5%	30	2,16	2,55	16,65	96,00
	Чай с сахаром(чай, сахар)	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за ужин			34,51	10,44	61,19
Итого за день			76,06	51,72	249,32	1864,55