

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

| ДОО | МБДОУ «Детский сад 21» | | | | Дата | 23.08.2024 | |
|--|--|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда, состав | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая(крупка пшеничная, вода, молоко, масло сливочное, сахар) | 150 | 4,40 | 4,01 | 22,86 | 145,22 | |
| | Какао с молоком(какао- порошок, молоко, сахар, вода) | 180 | 2,34 | 0,40 | 23,35 | 106,46 | |
| | Бутерброд с сыром(хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр) | 44 | 4,13 | 9,48 | 10,25 | 149,06 | |
| Итого за завтрак | | | 10,87 | 13,89 | 56,46 | 400,74 | |
| 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 | Салат из свеклы отварной(свекла, масло растительное) | 30 | 0,40 | 1,38 | 1,75 | 21,06 | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями(макаронные изделия, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, бульон) | 150 | 1,61 | 1,55 | 10,05 | 60,45 | |
| | Голубцы ленивые(говядина, масло сливочное, рис, лук репчатый, капуста свежая) | 80 | 6,88 | 6,80 | 3,36 | 102,40 | |
| | Соус сметанный(мука пшеничная, масло сливочное, вода, сметана) | 20 | 0,29 | 1,39 | 0,59 | 16,04 | |
| | 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 | | | 12,45 | 11,52 | 59,61 | 394,55 |
| | Полдник | Молоко кипяченое | 180 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 79,50 |
| Ватрушки с повидлом(мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйца, дрожжи, вода, повидло, масло растительное) | | 50 | 2,64 | 1,51 | 37,74 | 175,16 | |
| Итого за полдник | | | | 6,99 | 5,26 | 44,94 | 254,66 |
| Ужин | Винегрет овощной(картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук репчатый, масло растительное) | 150 | 1,98 | 15,30 | 9,90 | 184,50 | |
| | Яйцо отварное(яйца) | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,24 | 62,66 | |
| | 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 | | | 8,84 | 20,19 | 28,71 | 331,36 |
| Итого за день | | | 39,53 | 51,24 | 199,03 | 1425,96 | |

