

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МБДОУ «Детский сад 21»				Дата	23.08.2024
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая(крупка пшенная, вода, молоко, масло сливочное, сахар)	180	5,25	4,78	27,24	173,07
	Какао с молоком(какао- порошок, молоко, сахар, вода)	200	2,61	0,45	25,95	118,29
	Бутерброд с сыром(хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	60	6,19	12,60	15,37	198,24
Итого за завтрак			14,05	17,83	68,56	489,60
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	Салат из свеклы отварной(свекла, масло растительное)	50	0,67	2,30	2,92	35,10
	Суп картофельный с макаронными изделиями(макаронные изделия, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, бульон)	180	1,93	1,85	12,06	82,54
	Голубцы ленивые(говядина, масло сливочное, рис, лук репчатый, капуста свежая)	100	8,60	8,50	4,20	128,00
	Соус сметанный(мука пшеничная, масло сливочное, вода, сметана)	20	0,43	2,08	0,89	34,06
	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			15,68	15,23	71,47
Полдник	Молоко кипяченое(молоко)	200	5,22	4,50	8,64	95,40
	Ватрушки с повидлом(мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйца, дрожжи, вода, повидло, масло растительное)	60	3,19	1,82	45,47	211,04
Итого за полдник			8,41	6,32	54,11	306,44
Ужин	Винегрет овощной(картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук репчатый, масло растительное)	180	4,24	2,42	11,88	280,68
	Яйцо отварное(яйца)	40	5,08	4,60	0,24	62,66
	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			11,92	7,42	36,72	456,34
Итого за день			50,46	47,20	240,66	1802,68

