

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

| ДОО                     | МБДОУ «Детский сад 21»   |          |              |              | Дата          | 28.08.2023     |
|-------------------------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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         |
|                         | Кофейный напиток с молоком(кофейный напиток, молоко, сахар, вода)  | 200      | 2,80         | 2,50         | 18,20         | 106,00         |
| <b>Итого на завтрак</b> |  |          | <b>12,06</b> | <b>15,95</b> | <b>63,68</b>  | <b>447,51</b>  |
| Обед                    | Свежий огурец  | 50       | 0,40         |              | 0,85          | 7,80           |
|                         | 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         |
| <b>Итого за обед</b>    |  |          | <b>22,84</b> | <b>20,53</b> | <b>91,16</b>  | <b>630,77</b>  |
| 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          |
| <b>Итого за полдник</b> |  |          | <b>7,62</b>  | <b>4,80</b>  | <b>34,14</b>  | <b>211,20</b>  |
| Ужин                    | 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          |
| <b>Итого за ужин</b>    |  |          | <b>33,94</b> | <b>5,90</b>  | <b>56,66</b>  | <b>505,99</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |          | <b>76,46</b> | <b>47,18</b> | <b>245,64</b> | <b>1811,07</b> |