

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МБДОУ «Детский сад 21»				Дата	28.11.2023
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая(крупа пшеничная, вода, молоко, масло сливочное, сахар)	180	5,25	4,78	27,24	173,07
	Кофейный напиток с молоком(кофейный напиток, молоко, сахар, вода)	200	2,80	2,50	18,20	106,00
	Бутерброд с сыром(хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	60	6,19	12,60	15,37	198,24
Итого за завтрак			14,24	19,88	60,81	477,31
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 бобовыми(крупа горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, бульон из кур)	180	1,58	2,47	7,90	60,12
	Плов из отварной птицы(курица 1 категории, масло растительное, лук репчатый, морковь, крупа рисовая)	180	15,08	16,48	23,40	349,71
	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			21,39	21,75	85,62	673,93
Полдник	Кефир	200	5,22	4,50	7,20	90,00
	Печенье	50	3,75	8,50	32,50	220,00
Итого за полдник			8,97	13,00	39,70	310,00
Ужин	Картофельное пюре(картофель, масло сливочное, молоко)	130	1,76	4,34	18,17	118,84
	Рыба, запеченная в омлете(минтай, мука пшеничная, масло растительное, яйца, молоко)	70	10,13	7,92	3,99	127,73
	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			14,49	12,66	46,76	359,57
Итого за день			59,49	67,69	242,69	1867,51