

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МБДОУ «Детский сад 21»				Дата	30.01.2024
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,24</b>	<b>19,88</b>	<b>60,81</b>	<b>477,31</b>
Завтрак 2	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
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
<b>Итого за обед</b>			<b>21,39</b>	<b>21,75</b>	<b>85,62</b>	<b>673,93</b>
Полдник	Кефир	200	5,22	4,50	7,20	90,00
	Печенье	50	3,75	8,50	32,50	220,00
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,97</b>	<b>13,00</b>	<b>39,70</b>	<b>310,00</b>
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
<b>Итого за ужин</b>			<b>14,49</b>	<b>12,66</b>	<b>46,76</b>	<b>359,57</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,49</b>	<b>67,69</b>	<b>242,69</b>	<b>1867,51</b>