

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МБДОУ «Детский сад 21»				Дата	31.08.2023
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая(крупа пшеничная, вода, молоко, масло сливочное, сахар)	180	5,81	9,27	40,61	269,10
	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			14,61	22,32	81,93	585,63
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем(капуста квашеная, морковь, лук репчатый, картофель, масло растительное, бульон, сметана)	180	1,50	4,39	5,43	67,46
	Макаронные изделия отварные(макароны, масло сливочное)	130	4,81	4,81	25,62	164,97
	Биточки мясные(говядина 1 категории, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, яйца)	60	10,41	9,10	9,34	161,24
	Соус томатный(вода, мука пшеничная, масло сливочное, томатная паста)	30	0,16	1,23	1,57	18,01
	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			20,93	20,03	93,36
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
	Котлеты рыбные(минтай, хлеб пшеничный, масло растительное)	70	9,73	1,47	6,72	86,10
	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			14,09	6,21	49,49	317,94
Итого за день			58,60	61,56	263,88	1854,25