

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

<i>ДОО</i>	<i>МАДОУ «Детский сад №8»</i>			<i>Дата</i>	<i>19.02.2025</i>			
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда, состав</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	160	ККал-173	Белки-4	Жиры-4	У/в-30		258
	Чай с молоком	190	ККал-89	Белки-3	Жиры-2	У/в-14	1	713
	Бутерброд с маслом	50	ККал-136	Белки-2	Жиры-8	У/в-15		2
	ИТОГО	400	ККал-398	Белки-9	Жиры-14	У/в-59	1	
Завтрак 2	Сок	180	ККал-45	Белки-1		У/в-18	4	712
	ИТОГО	180	ККал-42	Белки-1		У/в-18	4	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	ККал-81	Белки-4	Жиры-3	У/в-9	7	59
	Огурец соленый	50	ККал-16	Белки-1		У/в-2		7
	Голубцы ленивые	160	ККал-218	Белки-11	Жиры-7	У/в-15	15	502
	Хлеб ржаной	40	ККал-87	Белки-3	Жиры-1	У/в-17		805
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	200	ККал-84	Белки-2	Жиры -2	У/в-15		704
	ИТОГО	600	ККал-486	Белки-21	Жиры-13	У/в-58	22	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	ККал-231	Белки-11	Жиры-20	У/в-2		229
	Винегрет овощной	60	ККал-57	Белки-1	Жиры-4	У/в-5	6	4
	Хлеб пшеничный	40	ККал-94	Белки-3		У/в-19		804
	Чай сладкий с лимоном	200	ККал-41			У/в-10	3	715
	ИТОГО	450	ККал-423	Белки-15	Жиры-24	У/в-36	9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	ККал-1352	Белки-46	Жиры-51	У/в-171	36	