

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

ДОО	МАДОУ «Детский сад №8»			Дата	26.02.2025			
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша кукурузная молочная	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-45	Белки-1		У/в-18	4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	ККал-81	Белки-3	Жиры-3	У/в-8	3	56
	Салат из свеклы	50	ККал-47	Белки-1	Жиры-3	У/в-4	5	18
	Бефстроганов из отварной печени в сметанном соусе	70	ККал-187	Белки-16	Жиры-12	У/в-3		501
	Пюре картофельное	110	ККал-92	Белки-2	Жиры-3	У/в-14	12	153
	Хлеб ржаной	40	ККал-87	Белки-3	Жиры-1	У/в-17		805
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	180	ККал-76	Белки-2	Жиры-2	У/в-13		704
	ИТОГО	600	ККал-570	Белки-27	Жиры-24	У/в-62	20	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	ККал-231	Белки-11	Жиры-20	У/в-2		229
	Салат из белокочанной капусты	50	ККал-44	Белки-1	Жиры-3	У/в-5	16	9
	Печенье	50	ККал-146	Белки-3	Жиры-4	У/в-34		758
	Чай сладкий с лимоном	200	ККал-41			У/в-10	3	715
	ИТОГО	450	ККал-462	Белки-15	Жиры-27	У/в-51	9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	ККал-1475	Белки-52	Жиры-65	У/в-190	44	