

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад №86»



# ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДООУ

Основная задача – осуществление системного подхода ко всем аспектам питания детей, начиная от гигиены и заканчивая пропагандой здорового образа жизни, формировать у дошкольников умение правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении, прививать культурно-гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни.



# МЕНЮ



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №1" 21.04.2022 (2 чел)

Акционерное общество "Клубный детский сад "Садик" Меню Сад (3-7 лет) №1

№ п/п	Наименование блюда	к, гр, (кисл, белок, жир, углеводы, сахар, клетчатка) (ккал)	Составляющие ингредиенты (г)
<b>Завтрак</b>			
16:20	Бутерброд с повидлом (хлеб)	кисл-4, Жир-4, Углеводы-25, Калорийность-117	100% пшеничный, повидло
180:5	Каша молочная "Дружба"	Белок-6, Жир-0,3, Углеводы-21, Калорийность-111	каша-2,5%, молоко сухое, овсяные хлопья, сахар, сливки, сливочное масло
180	Какао с молоком.	Белок-4, Жир-0,5, Углеводы-6, Калорийность-107	какао-2,5%, сахарная пудра, молоко
<b>Завтрак-2</b>			
100	Сок фруктовый	Белок-2, Углеводы-14, Калорийность-51	
493	Итого	Белок-11, Жир-0,8, Углеводы-44, Калорийность-192	
<b>Обед</b>			
50	Огурцы соленые	Углеводы-1, Калорийность-7	
180	Суп картофельный с вермишелью	кисл-2, Жир-0,5, Углеводы-17, Калорийность-64	картофель, морковь, лук, лук порей, сливочное масло, вермишель, соль, перец
80	Шницель домашний 50/30 (с соусом)	белок-1, Жир-7, Углеводы-8, Калорийность-127	фарш говяжий, яйцо куриное, лук, лук порей, сливочное масло, мука пшеничная, соль, перец, майонез
120	Перловка рассыпчатая с овощами	Белок-2, Жир-0,3, Углеводы-16, Калорийность-64	перловка, морковь, лук, лук порей, сливочное масло
200	Чай с вареньем клубничным (сах 5)	Углеводы-12, Калорийность-40	чай, варенье клубничное, сахар
20	Хлеб пшеничный.	Белок-2, Углеводы-9, Калорийность-47	каша-2,5%
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белок-1, Углеводы-7, Калорийность-35	каша-2,5%
<b>Полдник</b>			
30	Булочка Домашняя (м.р)	Белок-1, Жир-0,5, Углеводы-14, Калорийность-57	мука пшеничная, яйцо куриное, сливочное масло, сахар, дрожжи, соль, молоко
160:5	Чай с лимоном (2 вар)	Углеводы-3, Калорийность-11	чай, лимон
935	Итого	Белок-11, Жир-0,8, Углеводы-44, Калорийность-192	
<b>Ужин</b>			
50	Винегрет овощной	Белок-1, Жир-0,3, Углеводы-4, Калорийность-16	картофель, морковь, лук, лук порей, сливочное масло, уксус, соль, перец
150	Омлет с картофелем, с маслом	Белок-6, Жир-10, Углеводы-11, Калорийность-249	яйцо, картофель, сливочное масло
200	Чай с сахаром	Углеводы-11, Калорийность-42	чай, сахар
50	Хлеб пшеничный.	Белок-2, Углеводы-9, Калорийность-47	каша-2,5%
450	Итого за день	Белок-31, Жир-2,3, Углеводы-107, Калорийность-450	

Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Составлено: \_\_\_\_\_  
 182,00



