

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Неделя 2 день: пятница (10 дн) День: 20.12.2024				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	сыр	12	3	3		41	сыр
Итого за Завтрак		437	15	15	69	476	
Завтрак второй							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	46	537
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	2	6	12	112	42
	Голубцы ленивые	140	8	13	6	174	377
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		600	14	19	52	446	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Конд.изделия	50	3	3	38	208	609
	Фрукт	150			15	71	118
Итого за Полдник		400	9	9	62	396	
Ужин сад							
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	Котлета рыбная любительская	70	9	3	4	74	352
	Свёкла отварная	60	1	2	2	33	21
	Чай с сахаром	200			16	60	502
	хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		500	16	11	56	381	
Итого за день		2037	55	54	249	1745	
Итого за период		19 393	702,8	698	2647	19561	
Среднее значение за период			71	70	265	1956	