

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

| ДОО        | МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара |          |              | Дата  | <b>01.04.2024</b> |          |
|------------|---|----------|--------------|-------|-------------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда                          | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры              | Углеводы |
| Завтрак    | Каша пшеничная                              | 200      | 244          | 7     | 8                 | 35       |
|            | Кофе с молоком                              | 150      | 68           | 2     |                   | 15       |
|            | Хлеб пшеничный с маслом                     | 30/5/    | 131          | 3     | 4                 | 15       |
|            |   |          |              |       |                   |          |
| Завтрак 2  | фрукт                                       | 90       | 43           |       |                   | 9        |
|            |   |          |              |       |                   |          |
| Обед       | Щи из свежей капусты с картофелем           | 150      | 50           | 1     | 3                 | 4,5      |
|            | Макароны отварные                           | 100      | 141          | 4     | 4                 | 24       |
|            | Тефтели мясные                              | 60       | 122          | 8     | 8                 | 5        |
|            | Соус томатный                               | 30       | 19,7         | 0,32  | 1,12              | 2,08     |
|            | сок   | 150      | 69           | 1     |                   | 15       |
|            | Хлеб ржаной                                 | 40       | 70           | 3     |                   | 13       |
|            |   |          |              |       |                   |          |
| Полдник    | Кефир                                       | 150      | 75           | 4     | 4                 | 6        |
|            | Булочка домашняя                            | 60       | 233          | 5     | 8                 | 36       |
|            |   |          |              |       |                   |          |
| Ужин       | Пудинг творожный                            | 120      | 310          | 17    | 16                | 25       |
|            | Соус молочный сладкий                       | 30       | 39           | 0,8   | 1,9               | 4,7      |
|            | Морковь отварная                            | 40       | 19           |       | 4                 | 2        |
|            | Кисель                                      | 150      | 87           | 1     | -                 | 22       |
|            | Хлеб пшеничный                              | 30       | 71           | 2     |                   | 15       |