

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

| ДОО        | МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара |          |              | Дата  | <b>27.04.2024</b> |          |
|------------|---|----------|--------------|-------|-------------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда                          | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры              | Углеводы |
| Завтрак    | Каша «Дружба»                               | 200      | 247          | 7     | 7                 | 40       |
|            | Какао с молоком                             | 180      | 125          | 4     | 3                 | 21       |
|            | Хлеб пшеничный с маслом                     | 40/5     | 94/37        | 3     | 4                 | 20       |
| Завтрак 2  | фрукт                                       | 100      | 45           |       |                   | 9        |
| Обед       | Рассольник ленинградский                    | 200      | 150          | 5     | 11                | 52       |
|            | Картофельное пюре                           | 130      | 120          | 3     | 6                 | 14       |
|            | Пудинг из говядины                          | 70       | 184          | 15    | 14                | 1        |
|            | Свекла отварная                             | 50       | 7            |       |                   | 1        |
|            | Компот из сухофруктов                       | 180      | 101          | 1     |                   | 21       |
|            | Хлеб ржаной                                 | 50       | 87           | 3     | 1                 | 17       |
|            |   |          |              |       |                   |          |
| Полдник    | Молоко кипяченое                            | 200      | 117          | 6     | 6                 | 9        |
|            | Булочка дорожная                            | 60       | 226          | 4     | 8                 | 34       |
| Ужин       | Капуста тушеная                             | 130      | 82           | 5     | 5                 | 5        |
|            | Тефтели рыбные в молочном соусе             | 70/50    | 121          | 9     | 5                 | 9        |
|            | Чай сладкий                                 | 180      | 54           |       |                   | 14       |
|            | Хлеб пшеничный                              | 40       | 94           | 3     |                   | 20       |

