

### Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

МАДОУ «ЦРП-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Неделя 1			День: 14.06.2024	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>385</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>61</b>	<b>398</b>	
<b>Завтрак второй</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	46	537
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	5	8	83	133
	Капуста тушёная	110	4,4	4,4	4,4	69	428
	Мясо отварное	60	16	12		170	363
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
<b>Итого за Обед</b>		<b>500</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>42</b>	<b>470</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Печенье	20	2	2	15	83	609
	Яблоки	100			10	47	118
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>218</b>	
<b>Ужин сад</b>							
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	190	15	6	21	203	139
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Св.огурец (помидор)	40			1	5	
	хлеб	30	2		15	71	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		<b>410</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>324</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 665</b>	<b>58</b>	<b>46</b>	<b>193</b>	<b>1456</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>61</b>	<b>57</b>	<b>226</b>	<b>1605</b>	