

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Неделя 2					День: 18.06.2024
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная	200	7	7	40	247	261	
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114	
	Масло сливочное	5		4		37	111	
Итого за Завтрак		425	14	14	81	503		
Завтрак второй								
	фрукт	100			10	47	118	
Итого за Завтрак второй		100			10	47		
Обед								
	Рассольник ленинградский	200	5	11	52	150	139	
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434	
	Пудинг из говяжьей печени	70	15	14	1	184	387	
	св.огурец(помидор)	50			1	7	112	
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527	
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115	
Итого за Обед		680	28	35	109	688		
Полдник								
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534	
	Булочка дорожная	60	4	8	34	226	584	
Итого за Полдник		260	10	14	43	343		
Ужин сад								
	Капуста тушёная	130	5	5	5	82	428	
	Тефтели рыбные	70	9	5	9	121	355	
	Соус молочный	50	2	5	5	70		
	Чай с сахаром	180			14	54	502	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114	
Итого за Ужин сад		450	19	15	53	421		
Итого за день		1915	71	78	296	2004		