

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Неделя 1			День: 25.06.2024	
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
	сыр	12	3	3		5	140
Итого за Завтрак		437	17	17	81	508	
Завтрак второй							
	фрукт	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	2	4	14	99	149
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	Пудинг из говядины	70	17	14	2	210	406
	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		710	26	25	69	624	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Кондит.изделия	50	5	5	37	207	609
Итого за Полдник		230	11	11	46	324	
Ужин сад							
	салат картофельный с зел.горошком	150	5	17	15	231	66
	Котлеты или биточки рыбные	70	10	1	7	79	351
	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		490	20	23	61	528	
Итого за день		1987	70	70	271	1960	