

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

| ДОО | МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара | | | Дата | 09.03.2023 | |
|------------|---|----------|--------------|-------|------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 200 | 207 | 6 | 9 | |
| | Какао с молоком | 180 | 125 | 4 | 3 | 21 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40/5/ | 131 | | | 20 |
| Завтрак 2 | фрукт | 100 | 47 | | | 10 |
| | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 200 | 91 | 2 | 5 | 10 |
| | Греча отварная | 130 | 219 | 7 | 7 | 32 |
| | Курица в соусе с томатом | 110 | 176 | 12 | 12 | 4 |
| | Салат из кв. капусты с луком | 60 | 65 | 1 | 6 | 2 |
| | сок | 180 | 83 | 1 | | 18 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 87 | 3 | 1 | 17 |
| | | | | | | |
| Полдник | молоко кипяченое | 200 | 117 | 6 | 6 | 9 |
| | Ватрушка с повидлом | 60 | 194 | 4 | 2 | 41 |
| | | | | | | |
| Ужин | Омлет натуральный | 135 | 194 | 10 | 16 | 3 |
| | Салат свекольный | 60 | 53 | 2 | 3 | 5 |
| | Чай сладкий | 180 | 54 | | | 14 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | | 20 |