

Ежедневное меню (с 1,6 до 3 лет)

МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Неделя 1 день: пятница (10 дн)			День: 20.12.2024	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
	сыр	10	3	3		34	сыр
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		395	13	13	61	432	
Завтрак второй							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		15	69	537
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	суп картофельный с крупой	150	1	4	8	68	80
	Голубцы ленивые	120	7	11	5	149	377
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		490	12	15	43	372	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Печенье	15	1	1	11	63	609
	Фрукт	100			10	47	118
Итого за Полдник		235	5	6	28	198	
Ужин сад							
	Картофельное пюре	100	2	4	11	92	434
	Котлета рыбная любительская	60	7	2	3	64	352
	Свёкла отварная	40	1	2	1	22	21
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин ясли		380	15	8	41	294	
Итого за день		1 675	40	47	202	1451	
Итого за период		14 685	534	515	2058	15159	
Среднее значение за период			53,4	51,5	205,8	1515,9	