

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	21.03.2023	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет натуральный	130	194	10	16	3
	Какао с молоком	150	104	3	3	18
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5/	131	3	4	15
Завтрак 2	фрукт	90	43			9
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	99	2	4	14
	Картофельное пюре	100	92	2	4	11
	Пудинг из говядины	60	170	13,5	12,7	0,5
	Капуста тушеная	50	31,5	2	2	2
	Компот из сухофруктов	150	82,5	0,4		20
	Хлеб ржаной	40	70	3		13
Полдник	Молоко кипяченое	150	88	4	5	7
	печенье	15	63	1	1	11
Ужин	Винегрет овощной	150	195	2	16,2	10,2
	Биточки рыбные	60	67,8	8,3	1,3	5,8
	Чай сладкий	150	45			11,7
	Хлеб пшеничный	30	71	2		15