

Ежедневное меню (с 3 до 7 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	201	11	16	3
	Какао с молоком	180	125	4	3	21
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5/	131	3		20
Завтрак 2	фрукт	100	47			10
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	132	3	5	18
	Картофельное пюре	130	120	2,6	6,1	20,8
	Пудинг из говядины	70	198	10	9	6
	Капуста тушеная	50	32	2	2	2
	Компот из сухофруктов	180	99	0,5		24
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
Полдник	Молоко кипяченое	200	117	6	6	9
	печенье	20	83	2	2	15
Ужин	Винегрет овощной	150	195	2	16,2	10,2
	Биточки рыбные	70	79,1	9,7	1,5	6,7
	Чай сладкий	180	54			14
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20