

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	28.03.2023	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная	200	270	7	8	35
	Какао с молоком	150	104	3	3	18
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	142	5	7	15
Завтрак 2	фрукт	90	86	2	1	19
Обед	Рассольник ленинградский	150	22	1	2	8
	Картофельное пюре	100	92	2	4	11
	Печень тушеная в соусе	80	115	10,6	6,2	4,4
	Свекла отварная	50	27,5	0,7	1,9	1,9
	Компот из сухофруктов	150	82,5	0,4		20
	Хлеб ржаной	40	70	3		13
Полдник	Молоко кипяченое	150	88	4	5	7
	Булочка дорожная	60	226	4,2	8,3	33,5
Ужин	Капуста тушеная	100	63	4	4	4
	Тефтели рыбные	60	72,6	5,2	3,2	5,8
	Соус молочный	30	34	3	2	3
	Чай сладкий	150	45			11
	Хлеб пшеничный	30	71	2		15