

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	11.07.2023	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша ячневая	200	247	7	7	40
	Какао с молоком	150	104	3	3	18
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	142	5	7	15
Завтрак 2	фрукт	90	86	2	1	19
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	99	2	4	14
	Картофельное пюре	100	92	2	4	11
	Печень тушеная в соусе	80	115	10,6	6,2	4,4
	Свежий огурец/помидор	50	7			1
	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	Салат картофельный с зеленым горошком	150	231	5	17	15
	Биточки рыбные	60	67,8	8,3	1,3	5,8
	Чай сладкий	150	45			11
	Хлеб пшеничный	30	71	2		15