

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	28.07.2023	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша манная	200	222	6	8	31
	Кофе с молоком	150	68	2		15
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	142	3	7	15
Завтрак 2	сок	100	46	0,7		10
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	67	1	4	6
	Капуста тушеная	100	63	4	4	4
	Мясо отварное	60	170	16	12	5,8
	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
	яблоко	100	47	0	0	10
Ужин	Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	235	16	9	23
	Чай сладкий	150	45			11,7
	Хлеб пшеничный	30	71	2		15