

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	11.09.2023	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная	200	244	7	8	35
	Кофе с молоком	150	68	2		15
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5/	131	3	4	15
Завтрак 2	фрукт	90	43			9
Обед	Суп овощной	150	65	1	4	8
	Греча отварная	100	176	6	4	30
	Тефтели мясные	60	122	8	8	5
	Соус томатный	30	19,7	0,32	1,12	2,08
	Свежий огурец	40	0	0	0	1,2
	сок	150	69	1		15
	Хлеб ржаной	40	70	3		13
Полдник	Кефир	150	75	4	4	6
	Печенье	15	62	1,5	1,5	11
Ужин	Сырники творожные	120	329	19	17	24
	Соус молочный сладкий	30	39	0,8	1,9	4,7
	Морковь отварная	50	27,5	0,7	1,9	1,9
	Кисель	150	87	1	-	22
	Хлеб пшеничный	30	71	2		15