

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	10.10.2023	
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	71/37	2/0	4	73
Завтрак 2	фрукт	90	86	2	1	19
Обед	Рассольник ленинградский	150	22	1	2	8
	Картофельное пюре	100	92	2	4	11
	Пудинг из говядины	60	180	15	13	2
	Свежий помидор	40	5			1
	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
	Чай сладкий	150	45			11
	Хлеб пшеничный	30	71	2		15