

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	18.10.2023	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная	200	227	6	7	34
	Кофе с молоком	150	68	2		15
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	142	2	4	15
Завтрак 2	фрукт	90	43			9
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	96,3	6	3	9
	Капуста тушеная	100	63	4	4	4
	Котлета мясная	60	172	11	10	9
	Компот из сухофруктов	150	82,5	0,4		20
	Хлеб ржаной	40	70	3		13
Полдник	Молоко кипяченое	150	88	4	5	7
	Ватрушка с повидлом	60	194	4	2	41
Ужин	Запеканка морковно-творожная	120	232	10,4	12,8	21,6
	Соус молочный сладкий	30	39	0,8	1,9	4,7
	Чай	180	54			14
	Хлеб пшеничный	30	71	2		15