

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	19.10.2023	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша геркулесовая	200	207	6	9	25
	Какао с молоком	180	125	4	3	21
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/12	172	6	7	20
Завтрак 2	фрукт	100	47			10
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	89	2,2	2,3	15
	Греча отварная	130	227	7	5	39
	Кура в томатном соусе	100	445	29	35	4
	Свежий огурец	50	0	0	0	1,8
	сок	180	83	1		18
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
Полдник	Молоко кипяченое	200	117	6	6	9
	Булочка домашняя	60	233	5	8	36
Ужин	Омлет натуральный	130	212	11,2	17,4	3
	Салат из свеклы с сол. огурцом	60	74,4	0,72	6,24	3,9
	Чай сладкий	180	54			14
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20