

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

| ДОО        | МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара |                  |              | Дата  | 26.10.2023 |          |
|------------|---|------------------|--------------|-------|------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда                          | Выход, г         | Калорийность | Белки | Жиры       | Углеводы |
| Завтрак    | Каша геркулесовая                           | 200              | 207          | 6     | 9          | 25       |
|            | Какао с молоком                             | 150              | 104          | 3     | 3          | 18       |
|            | Хлеб пшеничный с маслом и сыром             | 30/5/10          | 142          | 5     | 7          | 15       |
| Завтрак 2  | фрукт                                       | 90               | 43           |       |            | 9        |
| Обед       | Свекольник                                  | 150              | 62           | 1     | 4          | 6        |
|            | Макароны отварные                           | 100              | 141          | 4     | 4          | 24       |
|            | Суфле из кур                                | 60               | 328          | 22    | 26         | 2        |
|            | Свежий огурец                               | 40               | 0            | 0     | 0          | 1,2      |
|            | сок   | 150              | 69           | 0,75  |            | 15       |
|            | Хлеб ржаной                                 | 40               | 70           | 3     |            | 13       |
|            | Полдник                                     | Молоко кипяченое | 150          | 88    | 4          | 5        |
|            | Булочка домашняя                            | 60               | 233          | 5     | 8          | 36       |
| Ужин       | Омлет натуральный                           | 130              | 212          | 11,2  | 17,4       | 3        |
|            | Салат свекольный с сол.огурцом              | 40               | 49,6         | 0,48  | 4,16       | 2,6      |
|            | Чай сладкий                                 | 150              | 45           |       |            | 11,7     |
|            | Хлеб пшеничный                              | 30               | 71           | 2     |            | 15       |