

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	16.11.2023	
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	100	43			9
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	66,8	1,6	1,7	11,3
	Греча отварная	110	176	6	4	30
	Кура в томатном соусе	110	348	22	27	4
	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	135	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