

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	27.11.2023	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная	200	244	7	8	35
	Кофе с молоком	150	68	2		15
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5/	131	3	4	15
Завтрак 2	фрукт	90	43			9
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	50	1	3	4,5
	Макароны отварные	100	141	4	4	24
	Тефтели мясные	60	122	8	8	5
	Соус томатный	30	19,7	0,32	1,12	2,08
	Свежий огурец	40	0	0	0	1,2
	сок	150	69	1		15
	Хлеб ржаной	40	70	3		13
Полдник	Кефир	150	75	4	4	6
	Булочка домашняя	60	233	5	8	36
Ужин	Пудинг творожный	120	310	17	16	25
	Соус молочный сладкий	30	39	0,8	1,9	4,7
	Морковь отварная	50	27,5	0,7	1,9	1,9
	Кисель	150	87	1	-	22
	Хлеб пшеничный	30	71	2		15