

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	12.12.2023	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша рисовая	200	229	6	6	32
	Какао с молоком	150	104	3	3	18
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5	142	5	7	15
Завтрак 2	фрукт	90	86	2	1	19
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	99	2	4	14
	Картофельное пюре	100	92	2	4	11
	Оладьи из печени/печень по строганофски	70/110	155/213	12/17	8/14	8/4
	Салат из квашеной капусты с луком	60	65	1	6	2
	Компот из сухофруктов	150	82,5	0,4		20
	Хлеб ржаной	40	70	3		13
Полдник	Молоко кипяченое	150	88	4	5	7
	Печенье	15	63	1	1	11
Ужин	Винегрет	150	195	2	16	10
	Биточки рыбные	60	67,8	8,3	1,3	5,8
	Соус молочный	50	70	2	5	5
	Чай сладкий	150	45			11
	Хлеб пшеничный	30	71	2		15