

## Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	18.12.2023	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная	200	344	7	8	35
	Кофе с молоком	180	82	3		18
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5/	131	3		20
Завтрак 2	фрукт	100	47			10
Обед	Суп овощной	200	66,4	1,4	4	6,2
	Греча отварная	130	227	7	5	39
	Тефтели мясные	70	143	10	9	6
	Соус томатный	30	19,7	0,32	1,12	2,08
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0	0	0	1,8
	сок	180	83	1		18
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
	Полдник	кефир	200	100	6	5
	Печенье	30	83	2	2	15
Ужин	Сырники творожные	150	411	23,6	21,8	30,1
	Соус молочный сладкий	30	39	0,8	1,9	4,7
	Салат морковный	60	27,5	0,7	1,9	1,9
	Кисель	180	105	1	-	26
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20