

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	20.12.2023	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшенная	200	227	6	7	34
	кофе с молоком	180	82	3		18
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	131	3	4	20
Завтрак 2	фрукт	100	47	0,7		
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	115	8	4	12
	Жаркое по-домашнему	180	379	26	23	17
	Салат из квашеной капусты с луком	60	32	2	2	2
	Компот из сухофруктов	180	99	0,5		24
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
Полдник	Молоко кипяченое	200	117	6	6	9
	Ватрушка с повидлом	60	194	4	2	41
Ужин	Запеканка творожная	150	428	25	23	24
	Соус молочный сладкий	30	39	0,8	1,9	4,7
	Салат морковный	60	19		6	3
	Чай	180	54			14
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20