

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

| ДОО | МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара | | | Дата | <i>10.01.2024</i> | |
|------------|---|----------|--------------|-------|-------------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша пшеничная | 200 | 227 | 6 | 7 | 34 |
| | Кофе с молоком | 180 | 68 | 2 | | 15 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 142 | 2 | 4 | 15 |
| Завтрак 2 | фрукт | 100 | 43 | | | 9 |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 200 | 96,3 | 6 | 3 | 9 |
| | Капуста тушеная | 130 | 63 | 4 | 4 | 4 |
| | Шницель мясной | 70 | 172 | 11 | 10 | 9 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 82,5 | 0,4 | | 20 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 70 | 3 | | 13 |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 88 | 4 | 5 | 7 |
| | Ватрушка с повидлом | 60 | 194 | 4 | 2 | 41 |
| Ужин | Запеканка морковно-творожная | 150 | 232 | 10,4 | 12,8 | 21,6 |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 39 | 0,8 | 1,9 | 4,7 |
| | Чай | 200 | 54 | | | 14 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 71 | 2 | | 15 |