

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

| ДОО | МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара | | | Дата | 11.01.2024 | |
|------------|---|----------|--------------|-------|-------------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 200 | 207 | 6 | 9 | 25 |
| | Какао с молоком | 150 | 104 | 3 | 3 | 18 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 142 | 5 | 7 | 15 |
| | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукт | 100 | 43 | | | 9 |
| | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 66,8 | 1,6 | 1,7 | 11,3 |
| | Греча отварная | 110 | 176 | 6 | 4 | 30 |
| | Кура в томатном соусе | 110 | 348 | 22 | 27 | 4 |
| | Салат из свежей капусты с морковью | 40 | 55 | 0 | 4 | 4 |
| | Сок | 150 | 69 | 0,75 | | 15 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 70 | 3 | | 13 |
| | | | | | | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 88 | 4 | 5 | 7 |
| | Сдоба обыкновенная | 60 | 187 | 5 | 3 | 35 |
| | | | | | | |
| Ужин | Омлет натуральный | 135 | 212 | 11,2 | 17,4 | 3 |
| | Салат свекольный | 40 | 30 | 0,5 | 2 | 3 |
| | Чай сладкий | 150 | 45 | | | 11,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 71 | 2 | | 15 |
| | | | | | | |