

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

| ДОО | МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара | | | Дата | 19.01.2024 | |
|------------|---|----------|--------------|-------|-------------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша манная | 200 | 222 | 6 | 8 | 31 |
| | Кофе с молоком | 150 | 68 | 2 | | 15 |
| | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/5/10 | 34 | 6 | 3 | 29 |
| Завтрак 2 | Сок | 90 | 69 | 1 | | 15 |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 150 | 65 | 1 | 4 | 8 |
| | Голубцы ленивые | 120 | 150 | 10,2 | 10 | 4,8 |
| | Соус томатный | 30 | 19,7 | 0,32 | 1,12 | 2,08 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 82,5 | 0,4 | | 20 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 70 | 3 | | 13 |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 88 | 4 | 5 | 7 |
| | печенье | 20 | 83 | 2 | 2 | 15 |
| | Фрукт | 70 | 33 | | | 7 |
| Ужин | Картофельное пюре | 100 | 92 | 2 | 4 | 11 |
| | Котлета рыбная любительская | 60 | 64 | 7 | 2 | 3 |
| | Свела отварная | 40 | 22 | 1 | 2 | 1 |
| | Чай сладкий | 150 | 45 | | | 11,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 71 | 2 | | 15 |