

Ежедневное меню (с 3 до 7 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	180	82	3		18
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/12	172	6	6	20
Завтрак 2	Сок	100	46	1		10
Обед	Суп картофельный с крупой	200	112	2	6	12
	Голубцы ленивые	140	175	11,9	11,6	5,6
	Соус томатный	30	19,7	0,32	1,12	2,08
	Компот из сухофруктов	180	99	0,5		24
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
Полдник	Молоко кипяченое	200	117	6	6	9
	печенье	20	83	2	2	15
	фрукт	100	47			10
Ужин	Картофельное пюре	130	120	2,6	6,1	13,9
	Котлета рыбная любительская	70	74	900	3	4
	Свекла отварная	60	33	1	2	2
	Чай сладкий	180	54			14
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20