

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

| ДОО | МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара | | | Дата | 22.01.2024 | |
|------------|---|----------|--------------|-------|------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша пшеничная | 200 | 344 | 7 | 8 | 35 |
| | Кофе с молоком | 180 | 82 | 3 | | 18 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40/5/ | 131 | 3 | | 20 |
| Завтрак 2 | фрукт | 100 | 47 | | | 10 |
| Обед | Щи из- свежей капусты с картофелем | 200 | 66 | 1 | 4 | 6 |
| | Макаронны отварные | 130 | 126 | 5 | 1 | 25 |
| | Тефтели мясные | 70 | 143 | 10 | 9 | 6 |
| | Соус томатный | 30 | 19,7 | 0,32 | 1,12 | 2,08 |
| | Салат из свежей капусты со свеклой | 60 | 56 | 1 | 4 | 4 |
| | сок | 180 | 83 | 1 | | 18 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 87 | 3 | 1 | 17 |
| | Полдник | Кефир | 200 | 100 | 6 | 5 |
| | Булочка домашняя | 60 | 233 | 5 | 8 | 36 |
| Ужин | Пудинг творожный | 150 | 387 | 21 | 20 | 32 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 39 | 0,8 | 1,9 | 4,7 |
| | Салат морковный | 60 | 79 | 1 | 6 | 5 |
| | Кисель | 180 | 105 | 1 | - | 26 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | | 20 |