

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	30.01.2024	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша «Дружба»	200	247	7	7	40
	Какао с молоком	180	125	4	3	21
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	94/37	3	4	20
Завтрак 2	фрукт	100	45			9
Обед	Рассольник ленинградский	200	150	5	11	52
	Картофельное пюре	130	120	3	6	14
	Пудинг из говядины	70	184	15	14	1
	Свекла отварная	50	7			1
	Компот из сухофруктов	180	101	1		21
	Хлеб ржаной	50	87	3	1	17
Полдник	Молоко кипяченое	200	117	6	6	9
	Булочка дорожная	60	226	4	8	34
Ужин	Капуста тушеная	130	82	5	5	5
	Тефтели рыбные в молочном соусе	70/50	121	9	5	9
	Чай сладкий	180	54			14
	Хлеб пшеничный	40	94	3		20

