

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

ДОО	МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара			Дата	31.01.2024	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшенная	200	227	6	7	34
	Кофе с молоком	150	68	2		15
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	108	2	4	15
Завтрак 2	фрукт	100	47			
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	86	6	3	9
	Жаркое по-домашнему	160	327	22	20	14
	Салат из квашенной капусты с луком	40	32	2	2	2
	Компот из сухофруктов	150	82,5	0,4		20
	Хлеб ржаной	40	70	3		13
Полдник	Молоко кипяченое	150	88	4	5	7
	Ватрушка с повидлом	60	194	4	2	41
Ужин	Запеканка творожная	150	423	24	25	24
	Соус молочный сладкий	30	39	0,8	1,9	4,7
	Салат морковный	40	53		4	2
	Чай	150	54			14
	Хлеб пшеничный	30	71	2		15