

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

| ДОО | МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара | | | Дата | 22.02.2024 | |
|------------|---|----------|--------------|-------|------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 200 | 207 | 6 | 9 | 25 |
| | Какао с молоком | 180 | 125 | 4 | 3 | 21 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 172 | 6 | 7 | 20 |
| | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукт | 100 | 47 | | | 10 |
| | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 89 | 2,2 | 2,3 | 15 |
| | Греча отварная | 130 | 227 | 7 | 5 | 39 |
| | Кура в томатном соусе | 110 | 445 | 29 | 35 | 4 |
| | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 82 | 1 | 6 | 6 |
| | сок | 180 | 83 | 1 | | 18 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 87 | 3 | 1 | 17 |
| | | | | | | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 117 | 6 | 6 | 9 |
| | Сдоба обыкновенная | 60 | 187 | 5 | 3 | 35 |
| | | | | | | |
| Ужин | Омлет натуральный | 150 | 212 | 11,2 | 17,4 | 3 |
| | Салат из свеклы | 60 | 45 | 1 | 3 | 4 |
| | Чай сладкий | 200 | 54 | | | 14 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | | 20 |