

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

| ДОО        | МАДОУ «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара |                  |              | Дата  | <b>07.03.2024</b> |          |
|------------|---|------------------|--------------|-------|-------------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда                          | Выход, г         | Калорийность | Белки | Жиры              | Углеводы |
| Завтрак    | Каша геркулесовая                           | 200              | 207          | 6     | 9                 | 25       |
|            | Какао с молоком                             | 150              | 104          | 3     | 3                 | 18       |
|            | Хлеб пшеничный с маслом                     | 30/5             | 142          | 5     | 7                 | 15       |
| Завтрак 2  | фрукт                                       | 100              | 43           |       |                   | 9        |
| Обед       | Суп картофельный с макаронными изделиями    | 150              | 66,8         | 1,6   | 1,7               | 11,3     |
|            | Греча отварная                              | 110              | 176          | 6     | 4                 | 30       |
|            | Кура в томатном соусе                       | 110              | 348          | 22    | 27                | 4        |
|            | Салат из свежей капусты с морковью          | 40               | 55           | 0     | 4                 | 4        |
|            | Сок   | 150              | 69           | 0,75  |                   | 15       |
|            | Хлеб ржаной                                 | 40               | 70           | 3     |                   | 13       |
|            | Полдник                                     | Молоко кипяченое | 150          | 88    | 4                 | 5        |
|            | Сдоба обыкновенная                          | 60               | 187          | 5     | 3                 | 35       |
| Ужин       | Омлет натуральный                           | 135              | 212          | 11,2  | 17,4              | 3        |
|            | Салат свекольный                            | 40               | 30           | 0,5   | 2                 | 3        |
|            | Чай сладкий                                 | 150              | 45           |       |                   | 11,7     |
|            | Хлеб пшеничный                              | 30               | 71           | 2     |                   | 15       |