

Ежедневное меню (с 1,5 до 3 лет)

ДОО	МАДОУ «Детский сад № 35 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара							Дата	27.06.2024
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак									
	Каши	265	Каша пшённая молочная жидкая	150	209	6	9	27	
	Напитки	508	Какао с молоком	180	106	2	4	23	
	Закуски	77	Батон	30	80	2	1	16	
		401	Масло сливочное	5	37		4		
	Закуски	267	Яйцо вареное вкрутую	20	79	7	6	1	
Завтрак 2									
	Напитки	130	Сок	100	46	1		10	
Обед									
	Закуска		Помидор свежий долькой	30	4			1	
	Супы	145	Щи из свежей капусты с картофелем	150	339	6	17	37	
	Гарниры	356	Котлеты рыбные	50	51	7	1		
	Гарниры	441	Пюре картофельное	110	107	2	5	10	
	Соус	116	Соус томатный с маслом сливочным	30	21		1	3	
	Напитки	122	Компот из сухофруктов	180	97	1		24	
	Закуски	421	Хлеб ржаной	40	92	3		19	
Полдник									
	Напитки	469	Молоко кипячёное	180	108	5	6	9	
	Выпечка	542	Печенье витаминизированное	50	202	4	7	32	
	Фрукты	140	Яблоки	100	45			10	
Ужин									
	Гарнир	408	Печень говяжья по-строгановски	80	146	11	10	4	
	Овощи	432	Макаронные изделия отварные	110	420	11	12	64	
	Закуска		Хлеб пшеничный	40	100	3		20	
	Напитки	505	Чай с сахаром	180	98			25	

Директор _____ И.В. Вурдова