

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ «Детский сад № 35 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара							Дата	18.06.2025
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак									
	Каши	282	Каша «Дружба»	180	240	7	9	32	
	Напитки	512	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	28		1	5	
	Закуски	77	Батон	40	106	3	1	21	
	Закуски	401	Масло сливочное	15	112		12		
	Закуски	27	Сыр порционный	180	25			5	
Завтрак 2									
	Напитки	130	Сок	100	46	1		10	
Обед									
	Салат	8	Салат из помидоров и огурцом с репчатым луком с р/м	50	45		1	10	
	Супы	180	Щи из свежей капусты с картофелем	180	136	3	7	11	
	Гарниры	328	Голубцы ленивые	200	614	38	29	52	
	Соусы	116	Соус томатный с маслом сливочным	30	21		3	3	
	Напитки	122	Компот из сухофруктов	200	108	1		27	
	Закуски	421	Хлеб ржаной	50	115	4	1	24	
Полдник									
	Напитки	142	Кефир	200	95	6	4	8	
	Кондитерское изделие	420	Печенье сахарное	60	100	3		20	
	Фрукты	420	Банан	40	100	3		20	
Ужин									
	Блюда из творога	323	Пудинг творожный запечённый	150	310	22	15	20	
	Кондитерское изделие	403	Повидло	50	98	2	3	17	
	Напитки	505	Чай с сахаром	150	82			21	

Директор _____ И.В. Вурдова