

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ «Детский сад № 35 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара							Дата	19.06.2025
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Завтрак								
	Каши	67	Каша манная вязкая	180	229	7	9	29	
	Напитки	508	Какао с молоком	200	118	3	45	26	
	Закуски	77	Батон	40	10	3	1	21	
		401	Масло сливочное	10	75		8		
Завтрак 2									
	Напитки	130	Сок	100	46	1		10	
Обед									
	Салаты	58	Салат из свёклы с чесноком	50	56	1	5	2	
	Супы	156	Рассольник «Ленинградский»	180	136	3	7	11	
	Гарниры	88	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	70	7	3	3	
	Гарниры	441	Пюре картофельное	130	126	3	6	12	
	Напитки	122	Компот из сухофруктов	200	108	1		27	
	Закуски	421	Хлеб ржаной	50	115	4	1	24	
Полдник									
	Напитки	529	Молоко кипячённое	200	120	6	6	10	
	Выпечка	578	Корж молочный	60	243	5	8	38	
Ужин									
	Закуска	409	Оладьи из печени по- кузнецовски	100	190	14	10	12	
	Гарнир	432	Макаронные изделия отварные	130	496	12	14	76	
	Закуски	420	Хлеб пшеничный	401	100	3		20	
	Напитки	505	Чай с сахаром	200	109			27	

Директор _____ И.В. Вурдова