

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ «Детский сад № 35 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара							Дата	23.06.2025
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Завтрак								
	Каши	91	Каша ячневая вязкая	180	219	7	7	33	
	Напитки	512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	28			5	
	Закуски	77	Батон	40	106	3	1	21	
		401	Масло сливочное	10	75		8		
	Яйца	267	Яйцо варёное вкрутую	10	352	26	27		
Завтрак 2									
	Напитки	130	Сок	100	46	1		10	
Обед									
	Салат	9	Салат капусты и моркови с р/м	50	47	1	3	4	
	Супы	158	Суп с клёцками на курином бульоне	180	164	4	7	16	
	Гарниры	415	Плов из отварной птицы	70	42	4	3	2	
	Напитки	122	Компот из сухофруктов	200	108	1		27	
	Закуски	421	Хлеб ржаной	50	115	4	1	24	
Полдник									
	Напитки	142	Кефир	142	95	6	4	8	
	Закуски	420	Хлеб пшеничный	420	100	3		20	
	Кондитерское изделие	28	Повидло	28	244			61	
Ужин									
	Блюда творога	330	Вареники ленивые	330	315	21	13	26	
	Соус	452	Соус молочный сладкий	452	82	2	5	11	
	Напитки	505	Чай с сахаром	505	109			27	

Директор _____ И.В. Вурдова