

Ежедневное меню (с 3 до 7 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	Завтрак								
	Каши	265	Каша пшённая молочная жидкая	180	251	7	10	32	
	Напитки	508	Какао с молоком	200	118	3	45	26	
	Закуски	77	Батон	40	106	3	1	21	
		401	Масло сливочное	15	112		12	12	
	Закуски	267	Яйцо варёное вкрутую	20	79	7	6	1	
Завтрак 2									
	Напитки	130	Сок	100	46	1		10	
Обед									
	Закуска		Помидор свежий долькой	50	65	1	5	4	
	Супы	145	Рассольник «Ленинградский!»	180	406	7	21	45	
	Гарниры	356	Котлеты рыбные	70	72	10	2		
	Гарниры	441	Пюре картофельное	130	126	3	6	12	
		116	Соус томатный с маслом сливочным	30	21		1	3	
	Напитки	122	Компот из сухофруктов	200	108	1		27	
	Закуски	421	Хлеб ржаной	50	115	4	1	24	
Полдник									
	Напитки	469	Молоко кипячёное	200	120	6	6	10	
	Выпечка	542	Печенье витаминизированное	60	243	5	8	38	
	Фрукты	140	Яблоки	100	45			10	
Ужин									
	Гарнир	408	Печень говяжья по-строгановски	100	182	13	12	5	
	Овощи	432	Макаронные изделия отварные	130	496	12	14	76	
	Закуски	420	Хлеб пшеничный	40	100	3		20	
	Напитки	505	Чай с сахаром	200	109			27	

Директор _____ И.В. Вурдова