

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ «Детский сад № 35 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара							Дата	29.04.2025
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Завтрак								
	Каши	263	Каша гречневая молочная вязкая	180	25	1	1	3	
	Напитки	508	Какао с молоком	200	118	3	45	26	
	Закуски	77	Батон	40	106	3	1	21	
	Закуски	401	Масло сливочное	10	75		8		
Завтрак 2									
	Напитки	130	Сок	100	46	1		10	
Обед									
	Закуска		Огурец солёный долькой	30	18	1		2	
	Супы	32	Борщ с капустой и картофелем	180	180	3	8	19	
	Гарниры	374	Гуляш из свинины	70	146	9	9	7	
	Гарниры	441	Пюре картофельное	130	126	3	6	12	
	Соусы	116	Соус томатный с маслом сливочным	50	36	1	2	5	
	Напитки	122	Компот из сухофруктов	200	108	1		27	
	Закуски	421	Хлеб ржаной	50	115	4	1	24	
Полдник									
	Выпечка	530	Булочка Домашняя	60	199	4	2	42	
	Напитки	529	Молоко кипячённое	200	120	6	6	10	
Ужин									
	Блюда из яиц	312	Омлет натуральный	130	107	6	8	3	
	Закуски	301	Салат из свёклы с чесноком	50	20	2		3	
	Напитки	505	Чай с сахаром	200	109			27	
	Закуски	420	Хлеб пшеничный	40	100	3		20	

Директор _____ И.В. Вурдова