

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

ДОО	МАДОУ «Детский сад № 35 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара							Дата	28.04.2025
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак									
	Каши	270	Каша ячневая вязкая	180	297	6	11	42	
	Напитки	512	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	28		1	5	
	Закуски	77	Батон	40	106	3	1	21	
		119	Масло сливочное	10	75		8		
	Закуски	267	Яйцо варёное вкрутую	20	79	7	6	1	
Завтрак 2									
	Напитки	130	Сок	100	46	1		10	
Обед									
	Салаты	9	Салат из квашеной капусты с луком	50	47	1	3	4	
	Супы	43	Суп-лапша домашняя	180	103	5	2	15	
	Гарниры	416	Плов из отварной птицы	200	562	28	34	31	
	Напитки	522	Компот из сухофруктов	200	108	1		27	
	Соусы	116	Соус томатный с маслом сливочным	50	36	1	2	5	
	Закуски	420	Хлеб ржаной	50	115	4	1	24	
Полдник									
	Напитки	142	Кефир	200	95	6	4	8	
	Закуски	420	Хлеб пшеничный	40	100	3		20	
	Кондитерские изделия	28	Повидло	15	244			61	
Ужин									
	Блюда из творога	140	Вареники ленивые	160	356	24	18	24	
	Соусы	30	Соус молочный сладкий	50	82	2	5	11	
	Напитки	180	Чай с сахаром	200	109			27	

Директор _____ И.В. Вурдова