

Ежедневное меню

ДОО	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка-детский сад №17» г. Сыктывкара					Дата		11.11.2024 (соответствует 1 дню 10 дневного меню)			
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г		Калорийность		Белки		Жиры		Углеводы	
		1,5г-3г	3-7л.	1,5г-3г	3-7л.	1,5г-3г	3-7л.	1,5г-3г	3-7л.	1,5г-3г	3-7л.
Завтрак	Каша из геркулеса молочная жидкая	160	180	201	220	5	6,69	5	6,53	29	34,58
	Бутерброд с маслом	30/10	40/10	147	165	1	2	3,7	4,7	20	20,6
	Кофейный напиток	150	180	65	78,41	2,1	2,4	1	2	9	10
	Итого			413	463,41	8,1	9,29	9,7	12,33	58	78,88
Завтрак 2	Сок	100	100	45	45					10	10
	Суп с куриный	150	180	82	109,52	2	2,21	5	6	8	11,28
Обед	Кура в соусе с томатом	80	70	373	516	5	10,38	4	8	2	4,08
	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	164	194	0,4	4,9	2,7	8,14	27	32
	Салат из свежей капусты	30	50	41,06	68,4			1,5	3	2,8	4,8
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	84	87	4	0,4			21	24,66
	Хлеб ржаной	40	50	72	99,7	3	3	4	5	68	70
	Итого			636	845,22	16,7	17,92	13,4	14	126	72,1
Полдник	Кефир	180	200	113	113	6	6	6	6	8	8
	Кондитерские изделия	20	50	55-33	55-33	2	7	2	6	19-20	19-20
	Итого			146	146	8	13	7	12	26,5	26,5
	Запеканка морковная с творогом	130	150	244	264	15	19	11	13	8	16
Ужин	Соус молочный сладкий	30	50	31	60,6	1	1,3	2	3,54	3	7,87
	Кисель	180	200	26	54,1					7	10
	Хлеб пшеничный	30	40	72,4	94,7	2,7	3			16	19
	Итого			428,7	559,92	20	24,5	19	23,6	27	43,57
	Всего за день			1668,7	2059,5	46,8	64,72	49,1	61,93	71,9	231,09