

## Ежедневное меню

ДОО	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка-детский сад №17» г. Сыктывкара (1 корпус)					Дата		12.11.2024 (соответствует 2 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 манная молочная жидкая	150	180	144	173	5	6	3	4	24	28
	Кофейный напиток с молоком	150	180	78	94	2	2	2	2	14	16
	Бутерброд с сыром	30/13	40/13	152	169	7	7	10	11	27	30
	Итого	353	413	374	436	14	15	15	17	65	74
Завтрак 2	Фрукты	95	100	1	1			10	10	45	45
	Свекольник со сметаной	150	180	70	84	2	2	5	5	6	7
Обед	Котлета мясная	60	70	186,4	192,59	9	10,5	9	10,9	8,9	8,9
	Пюре картофельное	110	130	106	145,9	1,6	2,6	3	5,5	10,3	12,2
	Огурец долькой	30	50	3,5	5	1	1				
	Хлеб ржаной	40	50	72	87	3	3,3		0,3	14	70
	Компот из свежих ягод	150	180	45,5	32					7	8,71
	Итого	540	660	447	587,9	17	19,4	17	21,7	54,2	53,51
Полдник	Выпечка	50	60	199,35	199,35	3,67	3,67	1,75	1,75	42,24	42,24
	Молоко	200	200	81	85					18	20
	Итого			140	140	6	6	6	6	26	26
Ужин	Суфле рыбное	60	70	128	178,28	14,1	15,78	7	8,02	3,4	4,35
	Капуста тушеная	130	140	63	63	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3
	Хлеб пшеничный	30	40	71	94,7	2	3	0,5		17	19
	Чай с сахаром	180	200	52	54,1					13	1
	Итого	400	440	348,01	385,83	21,1	26,78	13,5	15,02	30,1	57,35
	Итого за день			1310,01	1550,73	62,5	69,78	51,5	60,12	186,1	194,86