

Ежедневное меню

ДОО	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка-детский сад №17» г. Сыктывкара (1 корпус)					Дата		05.11.2024 (соответствует 7 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 овсяная из геркулеса жидкая	160	180	181	205	5	6,4	7	8,08	22	25,95
	Кофейный напиток с молоком	150	180	81	81,5	2	2,5	6,3	0,03	14	17,82
	Бутерброд с сыром	30/10	40/13	141	141	7,1	7,1	0,02	6,3	15,1	15,1
	Итого:			403	427,5	14,1	16	13,02	14,41	51,1	58,87
Завтрак 2	Яблоки	95	100	1	1		1	8	8	40	40
Обед	Борщ из свежей капусты	150	180	61	73	1	1,4	3	14	1	9
	Котлеты «Любительские»	60	70	101	118	14	15,78	7	8,02	3,35	4,35
	Картофельное пюре	110	130	106	125,9	4,6	2,6	3	5,5	10,3	12,2
	Огурец долькой	30	40	7	8	0,7	0,8	0,1	0,1	1,1	1,25
	Компот из ягод	150	180	45,5	54					10,6	12,6
	Хлеб ржаной	40	40	69,6	87	2,64	3,3	0,05	0,6	14	16,7
	Итого:			390,5	465,9	22,94	23,8	13,35	18,22	54,4	56,1
Полдник	Сок	180	180	83	81					18	18
	Булочка «Дорожная»	60	60	199	199,35	3,67	3,67	1,75	1,75	42,24	42,24
	Итого:			280,35	280,35	3,67	3,67	1,75	1,75	60,24	60,24
Ужин	Суп молочный	180	200	129	143	5	5,8	5	5	16	17
	Яйцо отварное	40	40	63	63	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3
	Чай с сахаром	150	180	45	54,1						
	Хлеб пшеничный	30	40	70,5	94	2,3	3			14,75	19
	Итого:			307,5	354,1	12,1	13,9	9,6	9,6	42,32	36,03
	Итого за день			1426,35	1572,85	53,78	58,45	37,72	54,98	217,82	221,24