

## Ежедневное меню

ДОО	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка-детский сад №17» г. Сыктывкара (1 корпус)					Дата		06.11.2024 (соответствует 8 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 «Дружба»	160	180	172	194	4	5	9	10	18	20
	Кофейный напиток	150	180	89	106	2	2			19	23
	Бутерброд с маслом	30/10	40/10	145	145	3	3	7	7	20	20
	Итого:			406	445	9	10	16	17	57	63
Завтрак 2	Бананы	95-100	100	94	94	1	1			22	22
	Суп рыбный из консервов	150	180	86	103	6	7	3	4	8	9
Обед	Рулет из говядины с яйцом	60	70	137	160	11	13	10	12	4	5
	Капуста тушеная	110	130	86	101	4	3	5	4	12	43
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	84	101		1			21	25
	Хлеб ржаной	40	50	70	87	3	3		1	13	17
	Итого:			493	552	24	27	18	21	58	99
Полдник	Кефир	180	200	106	118	6	6	6	6	8	9
	Вафли	20	50	33	55	2	2	2	2	19	19
	Итого:			139	173	8	8	7	8	25,5	26,5
	Суфле творожное	130	150	299	345	23	26	13	15	29	33
Ужин	Соус молочный сладкий	50	50	25	25					6	4
	Чай с лимоном	180	200	109	122	1	1			26	29
	Салат из моркови с яблоком	50	60	63	75	1	1	5	6	4	6
	Итого:			387	567	25	28		21	65	72
	Всего за день			1530	1787	67	73	59	65	229,5	282,5