

Ежедневное меню

ДОО	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка-детский сад №17» г. Сыктывкара (1 корпус)					Дата		07.11.2024 (соответствует 9 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 гречневая молочная жидкая	160	180	202	230	7	7	9	10	25	26
	Кофейный напиток с молоком	150	180	78	81,5	2	2,5	2	3	14	17,82
	Бутерброд с сыром	30/13	40/13	141	141	7,1	7,1	6,3	6,3	15,1	15,1
	Итого			421	452,5	16,1	16,6	17,3	18,3	54,1	58,92
Завтрак 2	Сок	100	100	45	45					10	10
	Итого:										
	Суп картофельный с фасолью	150	180	86	103	3	4	3	4	9	11
Обед	Гуляш	60	70	178	190	4	9	6	8	2	3
	Пюре картофельное	110	130	146	196	4	5	5	6	25	30
	Огурец долькой	30	40	33	55	7	12	7	12		
	Компот из ягод	150	180	45,5	54					15	12,6
	Хлеб ржаной	40	50	70	87	3	3,3		0,6		16,7
	Итого			558,5	685	14	33,3	14	30,6	13	73,3
Полдник	Молоко	180	180	85	85	5	5	4	4	7	7
	Булочка «Ванильная»	60	60	238	238	4	4	9	9	35	35
	Итого			323	323	9	9	13	13	42	42
	Омлет натуральный	140	150	263	282	12	13	19	20	3	4
Ужин	Салат из капусты с растительным маслом	50	60	55	55	1	1	5	5	2	2
	Компот из свежих фруктов	180	200	52	54,1					13	14
	Хлеб пшеничный	30	40	71	94,7	2	3			14	19
	Итого	400	450	441	485,8	15	17	24	25	32	39
	Всего за день			1663,5	1873,3	54,1	75,9	68,3	86,9	201,1	223,22