

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет)

| ДОО | МАДОУ «Детский сад №51 общеразвивающего вида» г. Сыктывкар | | | Дата | 16.01.25. | |
|-------------|--|------------|---------------|--------|------------------|-----------|
| Прием пищи: | Наименование блюда, состав, № тех./кар.: | Выход, г.: | Калорийность: | Белки: | Жиры: | Углеводы: |
| Завтрак | 1.Каша Дружба тех/кар №155 | 180 | 79 | 2 | 5 | 7 |
| | 2.Какао с молоком (1 вариант) тех/кар № 387 | 180 | 106 | 2 | - | 23 |
| | 3.Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | - | 20 |
| | 4.Масло сливочное | 5 | 37 | - | 4 | - |
| | 5. Сыр полутвердый порционный | 10 | 34 | 3 | 3 | - |
| Завтрак 2 | 1.Бананы | 100 | 36 | - | - | 8 |
| | 1.Суп из овощей с фасолью тех/карта №148 | 180 | 96 | 5 | 5 | 7 |
| | 2.Капуста тушеная тех/кар №311 | 120 | 180 | 2 | 6 | 31 |
| | 3. Тефтели из говядины и рисом тех/кар №267 | 75 | 109 | 8 | 4 | 11 |
| | 4.Компот из свежих плодов или ягод тех/кар №398 | 180 | 55 | - | - | 13 |
| | 5.Хлеб ржаной | 50 | 87 | 3 | 1 | 17 |
| Полдник | 1.Снежка | 200 | 95 | 6 | 4 | 8 |
| | 2.Вафли | 50 | 183 | 3 | 2 | 38 |
| Ужин | 1.Котлеты рыбные любительские тех/кар №227 | 70 | 61 | 1 | 5 | 5 |
| | 2.Картофель отварной тех/кар №314 | 140 | 237 | 21 | 7 | 22 |
| | 3.Сок тех/кар №408 | 180 | 42 | 7 | 2 | 12 |
| | 4.Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | - | 20 |

Директор

Е. К. Ковалёва