

Ежедневное меню (с 3 до 7 лет) сад

<i>ДОО</i>	<i>МАДОУ «Детский сад №8»</i>			<i>Дата</i>	<i>11.02.2025</i>			
Прием пищи	Наименование блюда, состав	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша овсяная геркулес	160	ККал-178	Белки-4	Жиры-5	У/в-29		260
	Кофейный напиток с молоком	190	ККал-96	Белки-3	Жиры-2	У/в-14	1	710
	Бутерброд с сыром	50	ККал-173	Белки-6	Жиры-8	У/в-18		1
	ИТОГО	400	ККал-437	Белки-13	Жиры-16	У/в-57	1	
Завтрак 2	Апельсины	100	ККал-26	Белки-1		У/в-13	33	651
	ИТОГО	100	ККал-26	Белки-1		У/в-13	33	
Обед	Рассольник ленинградский	150	ККал-116	Белки-2	Жиры-6	У/в-13	4	54
	Салат из квашенной капусты	50	ККал-67	Белки-1	Жиры-5	У/в-2	9	13
	Котлеты рыбные любительские	70	ККал-102	Белки-10	Жиры-3	У/в-8	3	452
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	ККал-171	Белки-4	Жиры-4	У/в-27		301
	Хлеб ржаной	40	ККал-87	Белки-3	Жиры-1	У/в-17		805
	Компот из сушёных фруктов	180	ККал-102			У/в-28		706
	ИТОГО	600	ККал-645	Белки-22	Жиры-19	У/в-92	16	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	150	ККал-107	Белки-4	Жиры-4	У/в-13	1	61
	Яйца варёные	40	ККал-63	Белки-5	Жиры-5			351
	Ватрушка с повидлом	70	ККал-97	Белки-2	Жиры-1	У/в-19		755
	Чай с сахаром	190	ККал-38			У/в-10		714
	ИТОГО	450	ККал-305	Белки-11	Жиры-10	У/в-42	1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	ККал-1413	Белки-47	Жиры-45	У/в-204	51	