

Ежедневное меню

ДОО	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 98 компенсирующего вида» г.Сыктывкара							Дата	14.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	2 блюдо	230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,28	181	5	6	26	
	Напиток	462	Какао с молоком	200	3,42	94	3	3	14	
	Прочее	69	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40,6	5,86	140	3	5	20	
	Прочее	75	Сыр порционный	10	4,81	36	2	3		
Завтрак 2	Напиток	501	Сок	100	4,34	48	1		11	
Обед	Салат	26	Салат из свеклы с растительным маслом	60	5,28	55	1	4	5	
	1 блюдо	104,90	Щи из свежей капусты с картофелем(мясокостный бульон)	200	18,86	114	7	7	5	
	2 блюдо	307	Котлеты рыбные	75	24,97	97	9	1	12	
	2 блюдо	386	Рис припущенный	130	8,10	153	3	5	25	
	Соус	112	Соус молочный	100	2,92	90	4	3	5	
	Прочее		Хлеб ржаной	50	2,90	115	4	1	24	
	Напиток	495	Компот из смеси сухофруктов	200	2,07	84	1		20	
	Полдник	Напиток	470	Кефир	200	10,90	101	6	5	8
		Выпечка	538	Шанежка наливная	50	5,85	130	4	3	21
		Фрукты	82	Яблоки	100	12,72	44			10
Ужин	2 блюдо	268	Омлет натуральный	80	26,24	105	7	8	2	
	2 блюдо	380	Капуста Тушеная	130	14,97	94	3	4	10	
	Прочее	420	Хлеб пшеничный	40	1,98	100	3		20	
	Напиток	457	Чай с сахаром	200	0,54	38			9	