

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 8.30-9.00</u>		
80	Рыба, тушенная в томате с овощами (С)	ККал-107, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
60	Рыба, тушенная в томате с овощами (Я)	ККал-86, Белки-4, Жиры-5, У/в-11
60	Огурцы порционные 60 (С)	ККал-9, У/в-1
40	Огурцы порционные (Я)	ККал-4
120	Каша пшеничная рассыпчатая (С)	ККал-108, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
100	Каша пшеничная рассыпчатая (Я)	ККал-85, Белки-2, Жиры-3, У/в-14
30	Хлеб пшеничный (С)	ККал-169, Белки-3, Жиры-9, У/в-20
20	Хлеб пшеничный (Я)	ККал-145, Белки-2, Жиры-8, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром (С)	ККал-33, У/в-8
180	Чай с сахаром (Я)	ККал-21, У/в-5
Итого за Завтрак 8.30-9.00		ККал-804, Белки-21, Жиры-39, У/в-108
<u>2 Завтрак 10.30-11.00</u>		
100	Фрукты свежие 100	ККал-48, У/в-10
Итого за 2 Завтрак 10.30-11.00		ККал-48, У/в-10
<u>Обед 12.00-13.00</u>		
200	Борщ летний 200 (С)	ККал-86, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	Борщ летний 150 (Я)	ККал-65, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
200	Плов из говядины (С)	ККал-415, Белки-18, Жиры-18, У/в-44
150	Плов из говядины (Я)	ККал-319, Белки-15, Жиры-15, У/в-31
60	Икра кабачковая 60 (С)	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра кабачковая (Я)	ККал-57, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
49	Хлеб ржаной (С)	ККал-98, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
39	Хлеб ржаной (Я)	ККал-78, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-60, У/в-14
150	Компот из смеси сухофруктов (Я)	ККал-50, У/в-12
Итого за Обед 12.00-13.00		ККал-1 296, Белки-44, Жиры-49, У/в-167
<u>Полдник 15.30</u>		
70	Пирожок печеный с яблоком (С)	ККал-240, Белки-6, Жиры-5, У/в-42
60	Пирожок печеный с яблоком (Я)	ККал-234, Белки-6, Жиры-5, У/в-41
180	Кефир (С)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
150	Кефир (Я)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник 15.30		ККал-648, Белки-21, Жиры-18, У/в-96
<u>Ужин 18.30</u>		
200	Суп молочный манный (С)	ККал-128, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
50	Хлеб пшеничный (С)	ККал-94, Белки-3, У/в-20
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-95, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин 18.30		ККал-317, Белки-11, Жиры-8, У/в-50
Итого за день		ККал-3 113, Белки-97, Жиры-114, У/в-431

И.о. заведующего

Полищук В.М.

Кладовщик

Шевченко Н.В.

Бухгалтер

Полищук В.М.