

# Меню ДОУ

| Выход<br>(г)                        | Наименование блюда                                | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак 8.30-9.00</u></b>     |                                                   |                                                                                |
| 200                                 | Каша геркулесовая молочная (С)                    | ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26                                              |
| 150                                 | Каша геркулесовая молочная (Я)                    | ККал-180, Белки-5, Жиры-6, У/в-23                                              |
| 35                                  | Хлеб пшеничный(С)                                 | ККал-82, Белки-3, У/в-17                                                       |
| 30                                  | Хлеб пшеничный (Я)                                | ККал-71, Белки-2, У/в-15                                                       |
| 5                                   | Масло сливочное                                   | ККал-37, Жиры-4                                                                |
| 13                                  | Сыр порционный (С)                                | ККал-47, Белки-3, Жиры-4                                                       |
| 9                                   | Сыр порционный (Я)                                | ККал-33, Белки-2, Жиры-3                                                       |
| 200                                 | Чай с сахаром (С)                                 | ККал-32, У/в-8                                                                 |
| 180                                 | Чай с сахаром (Я)                                 | ККал-20, У/в-5                                                                 |
| Итого за Завтрак 8.30-9.00          |                                                   | ККал-702, Белки-22, Жиры-25, У/в-94                                            |
| <b><u>2 Завтрак 10.30-11.00</u></b> |                                                   |                                                                                |
| 160                                 | Сок фруктовый (С)                                 | ККал-52, У/в-12                                                                |
| 150                                 | Сок фруктовый (Я)                                 | ККал-69, Белки-1, У/в-15                                                       |
| Итого за 2 Завтрак 10.30-11.00      |                                                   | ККал-121, Белки-1, У/в-27                                                      |
| <b><u>Обед 12.00-13.00</u></b>      |                                                   |                                                                                |
| 200                                 | Суп картофельный вегетарианский 200 (С)           | ККал-75, Белки-1, Жиры-4, У/в-7                                                |
| 150                                 | Суп картофельный вегетарианский 150 (Я)           | ККал-75, Белки-1, Жиры-4, У/в-7                                                |
| 70                                  | Котлеты из птицы (филе курицы) припущенные 70 (С) | ККал-190, Белки-10, Жиры-12, У/в-9                                             |
| 60                                  | Котлеты из птицы (филе курицы) припущенные 60 (Я) | ККал-163, Белки-9, Жиры-10, У/в-8                                              |
| 150                                 | Картофель отварной 150 (С)                        | ККал-159, Белки-3, Жиры-5, У/в-36                                              |
| 120                                 | Картофель отварной 120 (Я)                        | ККал-125, Белки-2, Жиры-4, У/в-31                                              |
| 60                                  | Огурцы порционные 60 (С)                          | ККал-8, У/в-1                                                                  |
| 40                                  | Огурцы порционные (Я)                             | ККал-4                                                                         |
| 50                                  | Хлеб ржаной (С)                                   | ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20                                              |
| 40                                  | Хлеб ржаной (Я)                                   | ККал-80, Белки-3, Жиры-1, У/в-16                                               |
| 180                                 | Компот из смеси сухофруктов (С)                   | ККал-58, У/в-14                                                                |
| 150                                 | Компот из смеси сухофруктов (Я)                   | ККал-49, У/в-12                                                                |
| Итого за Обед 12.00-13.00           |                                                   | ККал-1 087, Белки-32, Жиры-41, У/в-161                                         |
| <b><u>Полдник 15.30</u></b>         |                                                   |                                                                                |
| 50                                  | Пряник (С)                                        | ККал-181, Белки-1, У/в-29                                                      |
| 40                                  | Пряник (Я)                                        | ККал-145, У/в-20                                                               |
| 200                                 | Кефир (С)                                         | ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8                                               |
| 180                                 | Кефир (Я)                                         | ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7                                                |
| Итого за Полдник 15.30              |                                                   | ККал-527, Белки-12, Жиры-10, У/в-64                                            |
| <b><u>Ужин 18.30</u></b>            |                                                   |                                                                                |
| 150                                 | Вареники ленивые с соусом сметанным 150 (С)       | ККал-280, Белки-9, Жиры-17, У/в-36                                             |
| 35                                  | Хлеб пшеничный(С)                                 | ККал-82, Белки-3, У/в-17                                                       |
| 100                                 | Фрукты свежие 100                                 | ККал-47, У/в-10                                                                |
| 200                                 | Какао с молоком (С)                               | ККал-84, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                               |
| Итого за Ужин 18.30                 |                                                   | ККал-493, Белки-15, Жиры-19, У/в-75                                            |
| Итого за день                       |                                                   | ККал-2 930, Белки-82, Жиры-95, У/в-421                                         |