

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 8.30-9.00</u>		
120	Омлет натуральный (С)	ККал-199, Белки-12, Жиры-16, У/в-3
100	Омлет натуральный (Я)	ККал-181, Белки-11, Жиры-14, У/в-3
60	Огурцы порционные 60 (С)	ККал-8, У/в-1
40	Огурцы порционные (Я)	ККал-4
40	Хлеб пшеничный (С)	ККал-94, Белки-3, У/в-20
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-726, Белки-33, Жиры-41, У/в-55
<u>2 Завтрак 10.30-11.00</u>		
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
<u>Обед 12.00-13.00</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми (горох) (С)	ККал-127, Белки-5, Жиры-4, У/в-17
150	Суп картофельный с бобовыми (горох) (Я)	ККал-103, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
80	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом) 80 (С)	ККал-306, Белки-22, Жиры-23, У/в-3
60	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом) 60 (Я)	ККал-230, Белки-17, Жиры-17, У/в-2
130	Макаронные изделия отварные (С)	ККал-190, Белки-5, Жиры-5, У/в-32
110	Макаронные изделия отварные (Я)	ККал-148, Белки-4, Жиры-4, У/в-25
60	Помидоры порционные 60 (С)	ККал-14, Белки-1, У/в-1
40	Помидоры порционные (Я)	ККал-7
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-1 413, Белки-64, Жиры-58, У/в-156
<u>Полдник 15.30</u>		
70	Булочка дорожная (С)	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	Булочка дорожная (Я)	ККал-151, Белки-5, Жиры-8, У/в-29
180	Кефир (С)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кефир (Я)	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник 15.30		ККал-522, Белки-20, Жиры-26, У/в-73
<u>Ужин 18.30</u>		
150	Рагу из овощей (С)	ККал-141, Белки-2, Жиры-8, У/в-8
30	Хлеб пшеничный (С)	ККал-169, Белки-3, Жиры-9, У/в-20
100	Фрукты свежие 100	ККал-47, У/в-10
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Ужин 18.30		ККал-444, Белки-8, Жиры-20, У/в-51
Итого за день		ККал-3 226, Белки-126, Жиры-145, У/в-362

И.О.Заведующего

Полищук В.М.

Кладовщик

Шевченко Н.В.

Бухгалтер

Полищук В.М.