

# 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>     |                                                               |                                                                                |
| 170                                 | Запеканка из творога с рисом с соусом<br>молочным сладким (С) | ККал-287, Белки-6, Жиры-16, У/в-24                                             |
| 140                                 | Запеканка из творога с рисом с соусом<br>молочным сладким (Я) | ККал-205, Белки-5, Жиры-13, У/в-19                                             |
| 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                                 | Кофейный напиток с молоком (С)                                | ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-13                                               |
| 180                                 | Кофейный напиток с молоком (Я)                                | ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                               |
| Итого за Завтрак 8.30-9.00          |                                                               | ККал-1 008, Белки-22, Жиры-55, У/в-103                                         |
| <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                                 | Свекольник (С)                                                | ККал-139, Белки-4, Жиры-7, У/в-14                                              |
| 150                                 | Свекольник (Я)                                                | ККал-116, Белки-4, Жиры-6, У/в-12                                              |
| 200                                 | Рагу из птицы (филе курицы) 200 (С)                           | ККал-438, Белки-25, Жиры-27, У/в-22                                            |
| 160                                 | Рагу из птицы (филе курицы) 160 (Я)                           | ККал-350, Белки-20, Жиры-22, У/в-18                                            |
| 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-1 352, Белки-60, Жиры-64, У/в-129                                         |
| <b><u>Полдник 15.30</u></b>         |                                                               |                                                                                |
| 100                                 | Фрукты свежие 100                                             | ККал-47, У/в-10                                                                |
| 25                                  | Печенье (С)                                                   | ККал-104, Белки-2, Жиры-2, У/в-19                                              |
| 20                                  | Печенье (Я)                                                   | ККал-83, Белки-2, Жиры-2, У/в-15                                               |
| 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-409, Белки-13, Жиры-13, У/в-57                                            |
| <b><u>Ужин 18.30</u></b>            |                                                               |                                                                                |
| 200                                 | Каша пшеничная молочная жидкая (С)                            | ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-15                                              |
| 50                                  | Хлеб пшеничный (С)                                            | ККал-94, Белки-3, У/в-20                                                       |
| 200                                 | Чай с сахаром (С)                                             | ККал-32, У/в-8                                                                 |
| Итого за Ужин 18.30                 |                                                               | ККал-126, Белки-3, У/в-28                                                      |
| Итого за день                       |                                                               | ККал-3 016, Белки-99, Жиры-132, У/в-344                                        |

И.О.Заведующего

Политук В.М.

Кладовщик

Шевченко Н.В.

Бухгалтер

Политук В.М.