

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 8.30-9.00</u>		
170	Запеканка из творога с молочным соусом (С)	ККал-282, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
140	Запеканка из творога с молочным соусом (Я)	ККал-204, Белки-5, Жиры-12, У/в-19
42	Хлеб пшеничный (С)	ККал-99, Белки-3, У/в-21
31	Хлеб пшеничный (Я)	ККал-73, Белки-2, 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-20, У/в-5
Итого за Завтрак 8.30-9.00		ККал-748, Белки-16, Жиры-32, У/в-92
<u>2 Завтрак 10.30-11.00</u>		
100	Фрукты свежие 100	ККал-47, У/в-10
Итого за 2 Завтрак 10.30-11.00		ККал-47, У/в-10
<u>Обед 12.00-13.00</u>		
200	Суп картофельный с фрикадельками (С)	ККал-161, Белки-10, Жиры-11, У/в-16
150	Суп картофельный с фрикадельками (Я)	ККал-126, Белки-10, Жиры-11, У/в-11
80	Суфле из печени (С) 80	ККал-198, Белки-14, Жиры-14, У/в-19
60	Суфле из печени (Я) 60	ККал-165, Белки-11, Жиры-11, У/в-18
150	Картофель отварной 150 (С)	ККал-162, Белки-3, Жиры-5, У/в-37
120	Картофель отварной 120 (Я)	ККал-128, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
60	Огурцы порционные 60 (С)	ККал-9, Белки-1, У/в-1
40	Огурцы порционные (Я)	ККал-4
55	Хлеб ржаной (С)	ККал-111, Белки-4, Жиры-1, У/в-22
44	Хлеб ржаной (Я)	ККал-88, Белки-3, Жиры-1, У/в-18
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-60, У/в-15
150	Компот из смеси сухофруктов (Я)	ККал-51, У/в-12
Итого за Обед 12.00-13.00		ККал-1 263, Белки-58, Жиры-58, У/в-200
<u>Полдник 15.30</u>		
70	Булочка домашняя (С)	ККал-285, Белки-6, Жиры-11, У/в-41
60	Булочка домашняя (Я)	ККал-243, Белки-5, Жиры-9, У/в-35
180	Кефир (С)	ККал-96, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кефир (Я)	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник 15.30		ККал-705, Белки-20, Жиры-29, У/в-89
<u>Ужин 18.30</u>		
200	Каша геркулесовая молочная (С)	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
42	Хлеб пшеничный (С)	ККал-99, Белки-3, У/в-21
49	Яйцо вареное	ККал-75, Белки-6, Жиры-6
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Ужин 18.30		ККал-462, Белки-19, Жиры-17, У/в-60
Итого за день		ККал-3 225, Белки-113, Жиры-136, У/в-451

И.О.Заведующего

Морозова Т.В.

Кладовщик

Шевченко Н.В.

Бухгалтер

Полицук В.М.