

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 8.30-9.00		
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
2 Завтрак 10.30-11.00		
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
Обед 12.00-13.00		
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	Кисель из смеси сухофруктов (С)	ККал-58, У/в-14
150	Кисель из смеси сухофруктов (Я)	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед 12.00-13.00		ККал-1 096, Белки-32, Жиры-41, У/в-163
Полдник 15.30		
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
Ужин 18.30		
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-423
И.О.Заведующего Морозова Т.В. Кладовщик Шевченко Н.В. Бухгалтер Полищук В.М.		