

# 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>     |                                              |                                                                                |
| 49                                  | Яйцо вареное                                 | ККал-77, Белки-6, Жиры-6                                                       |
| 120                                 | Капуста тушеная (С)                          | ККал-108, Белки-4, Жиры-4, У/в-12                                              |
| 100                                 | Капуста тушеная (Я)                          | ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-9                                                |
| 30                                  | Хлеб пшеничный йодированный (С)              | ККал-71, Белки-2, У/в-15                                                       |
| 20                                  | Хлеб пшеничный йодированный (Я)              | ККал-47, Белки-2, У/в-10                                                       |
| 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-557, Белки-22, Жиры-24, У/в-59                                            |
| <b><u>2 Завтрак 10.30-11.00</u></b> |                                              |                                                                                |
| 100                                 | Фрукты свежие 100                            | ККал-47, У/в-10                                                                |
| Итого за 2 Завтрак 10.30-11.00      |                                              | ККал-47, У/в-10                                                                |
| <b><u>Обед 12.00-13.00</u></b>      |                                              |                                                                                |
| 200                                 | Суп картофельный с макаронными изделиями (С) | ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15                                              |
| 150                                 | Суп картофельный с макаронными изделиями (Я) | ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-12                                               |
| 80                                  | Птица тушеная (С)                            | ККал-184, Белки-4, Жиры-8, У/в-8                                               |
| 60                                  | Птица тушеная (Я)                            | ККал-153, Белки-3, Жиры-5, У/в-6                                               |
| 130                                 | Пюре картофельное (С)                        | ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18                                              |
| 110                                 | Пюре картофельное (Я)                        | ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-16                                              |
| 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-1 065, Белки-23, Жиры-29, У/в-138                                         |
| <b><u>Полдник 15.30</u></b>         |                                              |                                                                                |
| 80                                  | Ватрушка с творожным фаршем (С)              | ККал-207, Белки-8, Жиры-10, У/в-41                                             |
| 60                                  | Ватрушка с творожным фаршем (Я)              | ККал-156, Белки-7, Жиры-9, У/в-35                                              |
| 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-538, Белки-24, Жиры-28, У/в-89                                            |
| <b><u>Ужин 18.30</u></b>            |                                              |                                                                                |
| 200                                 | Каша Дружба (С)                              | ККал-124, Белки-5, Жиры-5, У/в-15                                              |
| 50                                  | Хлеб пшеничный йодированный (С)              | ККал-118, Белки-4, У/в-25                                                      |
| 200                                 | Молоко кипяченое (С)                         | ККал-97, Белки-5, Жиры-5, У/в-9                                                |
| Итого за Ужин 18.30                 |                                              | ККал-339, Белки-14, Жиры-10, У/в-49                                            |
| Итого за день                       |                                              | ККал-2 546, Белки-83, Жиры-91, У/в-345                                         |

И.о. заведующего

Морозова Т.В.

Кладовщик

Шевченко Н.В.

Бухгалтер

Полищук В.М.