МБДОУ № 211

07.08.2025 (четверг)

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак 8.30-9.00	
80	Рыба, тушенная в томате с овощами (С)	ККал-101, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
60	Рыба, тушенная в томате с овощами (Я)	ККал-80, Белки-4, Жиры-5, У/в-10
120	Каша пшеничная рассыпчатая (С)	ККал-103, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
100	Каша пшеничная рассыпчатая (Я)	ККал-81, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
60	Огурцы порционные 60 (С)	ККал-8, У/в-1
40	Огурцы порционные (Я)	ККал-4
30	Хлеб пшеничный йодированный 30 (С)	ККал-71, Белки-2, У/в-15
20	Хлеб пшеничный йодированный 20 (Я)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
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-584, Белки-20, Жиры-22, У/в-95
	2 Завтрак 10.30-11.00	
100	Фрукты свежие 100	ККал-47, У/в-10
	Итого за 2 Завтрак 10.30-11.00	ККал-47, У/в-10
	Обед 12.00-13.00	
200	Борщ летний 200 (С)	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
150	Борщ летний 150 (Я)	ККал-64, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
200	Плов из говядины (С)	ККал-409, Белки-18, Жиры-18, У/в-43
150	Плов из говядины (Я)	ККал-315, Белки-15, Жиры-14, У/в-31
60	Икра кабачковая 60 (С)	ККал-64, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра кабачковая (Я)	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
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-1 278, Белки-44, Жиры-48, У/в-166
	Полдник 15.30	
70	Пирожок печеный с яблоком (С)	ККал-230, Белки-6, Жиры-5, У/в-40
60	Пирожок печеный с яблоком (Я)	ККал-230, Белки-6, Жиры-5, У/в-40
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-635, Белки-21, Жиры-19, У/в-93
	Ужин 18.30	
200	Суп молочный манный (С)	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
50	Хлеб пшеничный йодированный 50 (С)	ККал-118, Белки-4, У/в-25
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
	Итого за Ужин 18.30	ККал-324, Белки-11, Жиры-8, У/в-53
	Итого за день	ККал-2 868, Белки-96, Жиры-97, У/в-417

И.о. заведующего Морозова Т.В. Кладовщик Шевченко Н.В. Бухгалтер Полищук В.М.