

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 8.30-9.00</u>		
120	Запеканка из творога с рисом (С)	ККал-208, Белки-6, Жиры-13, У/в-33
50	Соус молочный сладкий (С)	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
100	Запеканка из творога с рисом (Я)	ККал-173, Белки-5, Жиры-11, У/в-28
30	Соус молочный сладкий (Я)	ККал-25, Жиры-2, У/в-1
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-953, Белки-23, Жиры-54, У/в-124
<u>2 Завтрак 10.30-11.00</u>		
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
<u>Обед 12.00-13.00</u>		
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
<u>Полдник 15.30</u>		
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
<u>Ужин 18.30</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая (С)	
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-2 961, Белки-100, Жиры-131, У/в-365

