

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 8.30-9.00</u>		
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 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
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
<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 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
<u>Полдник 15.30</u>		
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
<u>Ужин 18.30</u>		
200	Каша Дружба (С)	ККал-124, Белки-5, Жиры-5, У/в-15
50	Хлеб пшеничный йодированный 50 (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



Ис. зав. ДОУ

Морозова Т.В.

Кладовщик

Бухгалтер

Полещук В.М.