

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 8.30-9.00</u>		
200	Суп молочный манный (С)	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
150	Суп молочный манный (Я)	ККал-106, Белки-4, Жиры-4, У/в-12
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	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-660, Белки-24, Жиры-25, У/в-84
<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	Борщ с капустой и картофелем (С)	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	Борщ с капустой и картофелем (Я)	ККал-90, Белки-2, Жиры-5, У/в-9
80	Котлета из говядины (С)	ККал-141, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
60	Котлета из говядины (Я)	ККал-110, Белки-9, Жиры-13, У/в-10
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	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	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-984, Белки-34, Жиры-49, У/в-140
<u>Полдник 15.30</u>		
25	Печенье (С)	ККал-104, Белки-2, Жиры-2, У/в-19
20	Печенье (Я)	ККал-83, Белки-2, Жиры-2, У/в-15
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-388, Белки-15, Жиры-14, У/в-49
<u>Ужин 18.30</u>		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе (С)	ККал-184, Белки-6, Жиры-3, У/в-12
130	Каша пшеничная рассыпчатая (С)	ККал-150, Белки-4, Жиры-4, У/в-23
60	Кабачки припущенные (С)	
30	Хлеб пшеничный (С)	ККал-169, Белки-3, Жиры-9, У/в-20
200	Чай с сахаром (С)	ККал-32, У/в-8
Итого за Ужин 18.30		ККал-535, Белки-13, Жиры-16, У/в-63
Итого за день		ККал-2 614, Белки-86, Жиры-104, У/в-346



Морозова Т.В. Кладовщик

Бухгалтер Полищук В.М.