

# Меню ДОУ

| Выход<br>(г)                   | Наименование блюда                  | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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                                       |

И.о. заведующего

Игорь Т.В.

Кладовщик

Бухгалтер

Полищук В.М.