

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 с макаронными изделиями (С)	ККал-259, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
150	Суп молочный с макаронными изделиями (Я)	ККал-226, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
40	Хлеб пшеничный (С)	ККал-94, Белки-3, У/в-20
30	Хлеб пшеничный (Я)	ККал-71, Белки-2, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
200	Какао с молоком (С)	ККал-84, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
180	Какао с молоком (Я)	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак 8.30-9.00		ККал-854, Белки-22, Жиры-20, У/в-99
<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	Суп картофельный с крупой (С)	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150	Суп картофельный с крупой (Я)	ККал-107, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
200	Перец, фаршированный мясом и рисом 200 (С)	ККал-226, Белки-16, Жиры-13, У/в-10
150	Перец, фаршированный мясом и рисом 150 (Я)	ККал-170, Белки-12, Жиры-10, У/в-8
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-932, Белки-38, Жиры-32, У/в-108
<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>		
80	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом (С)	ККал-170, Белки-10, Жиры-5, У/в-6
130	Пюре картофельное (С)	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Икра свекольная (С)	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
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-553, Белки-17, Жиры-22, У/в-57
Итого за день		ККал-2 869, Белки-91, Жиры-87, У/в-348