

# Меню ДОУ

| Выход (г)                      | Наименование блюда                                   | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак 8.30-9.00</b>       |                                                      |                                                                                |
| 120                            | Омлет натуральный (С)                                | ККал-199, Белки-12, Жиры-16, У/в-3                                             |
| 100                            | Омлет натуральный (Я)                                | ККал-181, Белки-11, Жиры-14, У/в-3                                             |
| 60                             | Огурцы порционные 60 (С)                             | ККал-8, У/в-1                                                                  |
| 40                             | Огурцы порционные (Я)                                | ККал-4                                                                         |
| 40                             | Хлеб пшеничный йодированный (С)                      | ККал-94, Белки-3, У/в-20                                                       |
| 35                             | Хлеб пшеничный йодированный (Я)                      | ККал-82, Белки-3, У/в-17                                                       |
| 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-737, Белки-34, Жиры-41, У/в-57                                            |
| <b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>   |                                                      |                                                                                |
| 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                                                      |
| <b>Обед 12.00-13.00</b>        |                                                      |                                                                                |
| 200                            | Суп картофельный с бобовыми (горох) (С)              | ККал-127, Белки-5, Жиры-4, У/в-17                                              |
| 150                            | Суп картофельный с бобовыми (горох) (Я)              | ККал-103, Белки-4, Жиры-3, У/в-14                                              |
| 80                             | Птица отварная (с соусом сметанным с томатом) 80 (С) | ККал-306, Белки-22, Жиры-23, У/в-3                                             |
| 60                             | Птица отварная (с соусом сметанным с томатом) 60 (Я) | ККал-230, Белки-17, Жиры-17, У/в-2                                             |
| 130                            | Макаронные изделия отварные (С)                      | ККал-190, Белки-5, Жиры-5, У/в-32                                              |
| 110                            | Макаронные изделия отварные (Я)                      | ККал-148, Белки-4, Жиры-4, У/в-25                                              |
| 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-1 413, Белки-64, Жиры-58, У/в-156                                         |
| <b>Полдник 15.30</b>           |                                                      |                                                                                |
| 70                             | Булочка дорожная (С)                                 | ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31                                              |
| 60                             | Булочка дорожная (Я)                                 | ККал-151, Белки-5, Жиры-8, У/в-29                                              |
| 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-522, Белки-20, Жиры-26, У/в-73                                            |
| <b>Ужин 18.30</b>              |                                                      |                                                                                |
| 150                            | Рагу из овощей (С)                                   | ККал-141, Белки-2, Жиры-8, У/в-8                                               |
| 130                            | Рагу из овощей (Я)                                   | ККал-141, Белки-2, Жиры-8, У/в-8                                               |
| 40                             | Хлеб пшеничный йодированный (С)                      | ККал-94, Белки-3, У/в-20                                                       |
| 20                             | Хлеб пшеничный йодированный 20 (Я)                   | ККал-47, Белки-2, У/в-10                                                       |
| 100                            | Фрукты свежие 100                                    | ККал-47, У/в-10                                                                |
| 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 Ужин 18.30            |                                                      | ККал-635, Белки-15, Жиры-21, У/в-81                                            |
| Итого за день                  |                                                      | ККал-3 428, Белки-134, Жиры-146, У/в-394                                       |

И.о. заведующего

Миронова Т.В.

Кладовщик

Бухгалтер

Полищук В.М.