

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак 8.30-9.00

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-175, Белки-5, Жиры-11, У/в-28
30	Соус молочный сладкий (Я)	ККал-25, Жиры-2, У/в-1
33	Хлеб пшеничный (С)	ККал-186, Белки-3, Жиры-9, У/в-22
22	Хлеб пшеничный (Я)	ККал-160, Белки-3, Жиры-9, У/в-16
5	Масло сливочное	ККал-45, Жиры-5
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-92, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молоком (Я)	ККал-82, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак 8.30-9.00		ККал-1 004, Белки-24, Жиры-56, У/в-128

2 Завтрак 10.30-11.00

160	Сок фруктовый (С)	ККал-55, У/в-13
150	Сок фруктовый (Я)	ККал-73, Белки-1, У/в-16
Итого за 2 Завтрак 10.30-11.00		ККал-128, Белки-1, У/в-29

Обед 12.00-13.00

200	Свекольник (С)	ККал-145, Белки-4, Жиры-7, У/в-15
150	Свекольник (Я)	ККал-119, Белки-4, Жиры-6, У/в-12
200	Рагу из птицы (филе курицы) 200 (С)	ККал-447, Белки-25, Жиры-28, У/в-23
160	Рагу из птицы (филе курицы) 160 (Я)	ККал-357, Белки-20, Жиры-22, У/в-18
60	Помидоры порционные 60 (С)	ККал-15, Белки-1, У/в-1
40	Помидоры порционные (Я)	ККал-8
53	Хлеб ржаной (С)	ККал-107, Белки-4, Жиры-1, У/в-21
42	Хлеб ржаной (Я)	ККал-84, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-62, У/в-15
150	Компот из смеси сухофруктов (Я)	ККал-52, У/в-13
Итого за Обед 12.00-13.00		ККал-1 396, Белки-61, Жиры-65, У/в-135

Полдник 15.30

100	Фрукты свежие 100	ККал-48, У/в-10
25	Печенье (С)	ККал-108, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
20	Печенье (Я)	ККал-88, Белки-2, Жиры-2, У/в-16
180	Кефир (С)	ККал-98, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
150	Кефир (Я)	ККал-82, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник 15.30		ККал-424, Белки-13, Жиры-14, У/в-58

Ужин 18.30

200	Каша пшеничная молочная жидкая (С)	
180	Каша пшеничная молочная жидкая (Я)	
55	Хлеб пшеничный (С)	ККал-103, Белки-3, У/в-22
44	Хлеб пшеничный (Я)	ККал-103, Белки-3, У/в-22
200	Чай с сахаром (С)	ККал-33, У/в-8
180	Чай с сахаром (Я)	ККал-20, У/в-5
Итого за Ужин 18.30		ККал-259, Белки-6, У/в-57
Итого за день		ККал-3 211, Белки-105, Жиры-135, У/в-407



И.о. заведующего Морозова Т.В. Кладовщик Пашкевич Ю.Н. Бухгалтер Полищук В.М.