

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 пшеничный (С)	ККал-125, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
150	Суп молочный пшеничный (Я)	ККал-112, Белки-4, Жиры-5, У/в-13
35	Хлеб пшеничный(С)	ККал-82, Белки-3, У/в-17
25	Хлеб пшеничный(Я)	ККал-71, Белки-2, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
49	Яйцо порционное	ККал-77, Белки-6, Жиры-6
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-556, Белки-20, Жиры-20, У/в-74
<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	Щи из свежей капусты с картофелем (С)	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем (Я)	ККал-82, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
70	Биточки из птицы (филе) припущенные (С)	ККал-190, Белки-10, Жиры-12, У/в-9
60	Биточки из птицы (филе) припущенные (Я)	ККал-163, Белки-9, Жиры-10, У/в-8
130	Каша гречневая рассыпчатая (С)	ККал-203, Белки-6, Жиры-5, У/в-32
110	Каша гречневая рассыпчатая (Я)	ККал-164, Белки-6, Жиры-4, У/в-28
60	Овощи отварные свекла (С)	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
40	Овощи отварные свекла (Я)	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
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-1 255, Белки-41, Жиры-46, У/в-168
<u>Полдник 15.30</u>		
50	Печенье 50 (С)	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
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-493, Белки-17, Жиры-17, У/в-67
<u>Ужин 18.30</u>		
120	Сырники из творога запеченные (С)	ККал-250, Белки-19, Жиры-6, У/в-21
30	Соус сметанный (С)	ККал-43, Белки-1, Жиры-4, У/в-1
40	Хлеб пшеничный (С)	ККал-94, Белки-3, У/в-20
100	Фрукты свежие 100	ККал-47, У/в-10
180	Молоко кипяченое (С)	ККал-97, Белки-5, Жиры-5, У/в-9
Итого за Ужин 18.30		ККал-531, Белки-28, Жиры-15, У/в-61
Итого за день		ККал-2 956, Белки-107, Жиры-98, У/в-397



Морозова Т.В.

Кладовщик

Бухгалтер

Полищук В.М.