

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 8.30-9.00		
80	Биточки рыбные (С)	ККал-180, Белки-10, Жиры-6, У/в-14
60	Биточки рыбные (Я)	ККал-184, Белки-6, Жиры-3, У/в-12
130	Картофель отварной (С)	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
110	Картофель отварной (Я)	ККал-115, Белки-2, Жиры-3, У/в-28
35	Хлеб пшеничный йодированный 35 (С)	ККал-82, Белки-3, У/в-17
25	Хлеб пшеничный йодированный 25 (Я)	ККал-59, Белки-2, У/в-12
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
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-847, Белки-26, Жиры-20, У/в-127
2 Завтрак 10.30-11.00		
100	Фрукты свежие 100	ККал-47, У/в-10
Итого за 2 Завтрак 10.30-11.00		ККал-47, У/в-10
Обед 12.00-13.00		
200	Суп картофельный вегетарианский 200 (С)	ККал-75, Белки-1, Жиры-4, У/в-7
150	Суп картофельный вегетарианский 150 (Я)	ККал-75, Белки-1, Жиры-4, У/в-7
70	Гуляши из отварной говядины (С)	ККал-167, Белки-6, Жиры-5, У/в-13
60	Гуляши из отварной говядины (Я)	ККал-158, Белки-6, Жиры-6, У/в-13
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	Икра кабачковая 60 (С)	ККал-64, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Икра кабачковая 40(Я)	ККал-43, Белки-1, Жиры-3, У/в-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-1 208, Белки-31, Жиры-37, У/в-169
Полдник 15.30		
70	Крендель сахарный (С)	ККал-226, Белки-6, Жиры-6, У/в-37
60	Крендель сахарный (Я)	ККал-226, Белки-6, Жиры-6, У/в-37
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-627, Белки-21, Жиры-21, У/в-87
Ужин 18.30		
200	Каша рисова молочная жидкая (С)	
35	Хлеб пшеничный йодированный 35 (С)	ККал-82, Белки-3, У/в-17
49	Яйцо вареное	ККал-77, Белки-6, Жиры-6
200	Какао с молоком (С)	ККал-84, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин 18.30		ККал-243, Белки-12, Жиры-8, У/в-29
Итого за день		ККал-2 972, Белки-90, Жиры-86, У/в-422
Испол. зав.едущего Кладовщик Бухгалтер Морозова Т.В. Полищук В.М.		