

# **Меню ДОУ**

| Выход<br>(г)                          | Наименование блюда                                  | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак 8.30-9.00</u></b>       |                                                     |                                                                                |
| 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                                               |
| <b>Итого за Завтрак 8.30-9.00</b>     |                                                     | ККал-854, Белки-22, Жиры-20, У/в-99                                            |
| <b><u>2 Завтрак 10.30-11.00</u></b>   |                                                     |                                                                                |
| 160                                   | Сок фруктовый (С)                                   | ККал-52, У/в-12                                                                |
| 150                                   | Сок фруктовый (Я)                                   | ККал-69, Белки-1, У/в-15                                                       |
| <b>Итого за 2 Завтрак 10.30-11.00</b> |                                                     | ККал-121, Белки-1, У/в-27                                                      |
| <b><u>Обед 12.00-13.00</u></b>        |                                                     |                                                                                |
| 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                                                                |
| <b>Итого за Обед 12.00-13.00</b>      |                                                     | ККал-932, Белки-38, Жиры-32, У/в-108                                           |
| <b><u>Полдник 15.30</u></b>           |                                                     |                                                                                |
| 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                                                |
| <b>Итого за Полдник 15.30</b>         |                                                     | ККал-409, Белки-13, Жиры-13, У/в-57                                            |
| <b><u>Ужин 18.30</u></b>              |                                                     |                                                                                |
| 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                                                                 |
| <b>Итого за Ужин 18.30</b>            |                                                     | ККал-553, Белки-17, Жиры-22, У/в-57                                            |
| <b>Итого за день</b>                  |                                                     | ККал-2 869, Белки-91, Жиры-87, У/в-348                                         |

И.о. заведующего

Морозова Т.В.

Кладовщик

Бухгалтер

Полищук В.М.