

# Меню ДОУ

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

## Завтрак 8.30-9.00

|     |                            |                                   |
|-----|----------------------------|-----------------------------------|
| 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 |
| 40  | Хлеб пшеничный (С)         | ККал-94, Белки-3, У/в-20          |
| 30  | Хлеб пшеничный (Я)         | ККал-71, Белки-2, У/в-15          |
| 48  | Яйцо порционное            | ККал-75, Белки-6, Жиры-6          |
| 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-566, Белки-20, Жиры-20, У/в-77

## 2 Завтрак 10.30-11.00

|     |                   |                          |
|-----|-------------------|--------------------------|
| 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

## Обед 12.00-13.00

|     |                                         |                                    |
|-----|-----------------------------------------|------------------------------------|
| 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-1255, Белки-41, Жиры-46, У/в-168

## Полдник 15.30

|     |                |                                   |
|-----|----------------|-----------------------------------|
| 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

## Ужин 18.30

|     |                                   |                                    |
|-----|-----------------------------------|------------------------------------|
| 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           |
| 95  | Фрукты свежие (Я)                 | ККал-45, У/в-9                     |
| 200 | Молоко кипяченое (С)              | ККал-97, Белки-5, Жиры-5, У/в-9    |

Итого за Ужин 18.30 ККал-529, Белки-28, Жиры-15, У/в-60

Итого за день ККал-2964, Белки-107, Жиры-98, У/в-399

И.о. заведующего

Морозова Т.В.

Кладовщик

Пашкевич Ю.Н.

Бухгалтер

Полищук В.М.