МБДОУ № 211 **14.10.2025 (вторник)**

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак 8.30-9.00	
170	Запеканка из творога с молочным соусом (С)	ККал-287, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
140	Запеканка из творога с молочным соусом (Я)	ККал-205, Белки-5, Жиры-13, У/в-19
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	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-746, Белки-16, Жиры-33, У/в-91
	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 с фрикадельками (С)	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
150	Суп картофельный с фрикадельками (Я)	ККал-118, Белки-9, Жиры-10, У/в-10
80	Суфле из печени (С) 80	ККал-193, Белки-14, Жиры-14, У/в-19
60	Суфле из печени (Я) 60	ККал-159, Белки-11, Жиры-11, У/в-17
150	Картофель отварной 150 (С)	ККал-159, Белки-3, Жиры-5, У/в-36
120	Картофель отварной 120 (Я)	ККал-125, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
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
	Итого за Обед 12.00-13.00	ККал-1 206, Белки-55, Жиры-56, У/в-191
	Полдник 15.30	
70	Булочка домашняя (С)	ККал-277, Белки-6, Жиры-11, У/в-40
60	Булочка домашняя (Я)	ККал-235, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
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-687, Белки-20, Жиры-29, У/в-87
	Ужин 18.30	
200	Каша геркулесовая молочная (С)	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
40	Хлеб пшеничный (С)	ККал-94, Белки-3, У/в-20
48	Яйцо вареное	ККал-75, Белки-6, Жиры-6
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
	Итого за Ужин 18.30	ККал-456, Белки-19, Жиры-17, У/в-59
	Итого за день	ККал-3 142, Белки-110, Жиры-135, У/в-438

И.о. заведующего _____ Морозова Т.В. Кладовщик_____ Бухгалтер _____ Полищук В.М.