

# Меню ДОУ

| Выход (г)                             | Наименование блюда                      | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак 8.30-9.00</u></b>       |                                         |                                                                             |
| 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                                                              |
| <b>Итого за Завтрак 8.30-9.00</b>     |                                         | ККал-847, Белки-26, Жиры-20, У/в-127                                        |
| <b><u>2 Завтрак 10.30-11.00</u></b>   |                                         |                                                                             |
| 100                                   | Фрукты свежие 100                       | ККал-47, У/в-10                                                             |
| <b>Итого за 2 Завтрак 10.30-11.00</b> |                                         | ККал-47, У/в-10                                                             |
| <b><u>Обед 12.00-13.00</u></b>        |                                         |                                                                             |
| 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                                    | Гуляш из отварной говядины (С)          | ККал-167, Белки-6, Жиры-5, У/в-13                                           |
| 60                                    | Гуляш 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                                                             |
| <b>Итого за Обед 12.00-13.00</b>      |                                         | ККал-1 208, Белки-31, Жиры-37, У/в-169                                      |
| <b><u>Полдник 15.30</u></b>           |                                         |                                                                             |
| 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                                             |
| <b>Итого за Полдник 15.30</b>         |                                         | ККал-627, Белки-21, Жиры-21, У/в-87                                         |
| <b><u>Ужин 18.30</u></b>              |                                         |                                                                             |
| 200                                   | Каша рисовая молочная жидкая (С)        |                                                                             |
| 35                                    | Хлеб пшеничный йодированный 35 (С)      | ККал-82, Белки-3, У/в-17                                                    |
| 48                                    | Яйцо вареное                            | ККал-75, Белки-6, Жиры-6                                                    |
| 200                                   | Какао с молоком (С)                     | ККал-84, Белки-3, Жиры-2, У/в-12                                            |
| <b>Итого за Ужин 18.30</b>            |                                         | ККал-241, Белки-12, Жиры-8, У/в-29                                          |
| <b>Итого за день</b>                  |                                         | ККал-2 970, Белки-90, Жиры-86, У/в-422                                      |

И.о. заведующего

Морозова Т.В.

Кладовщик

Пашкевич Ю.Н.

Бухгалтер

Полицук В.М.