

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

Пашкевич Ю.Н.

Бухгалтер

Полищук В.М.