

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 8.30-9.00</u>		
200	Суп молочный манный (С)	ККал-126, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
150	Суп молочный манный (Я)	ККал-113, Белки-4, Жиры-5, У/в-13
36	Хлеб пшеничный(С)	ККал-85, Белки-3, У/в-18
31	Хлеб пшеничный (Я)	ККал-73, Белки-2, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр порционный (С)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр порционный (Я)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	Кофейный напиток с молоком (Я)	ККал-82, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак 8.30-9.00		ККал-689, Белки-25, Жиры-26, У/в-88
<u>2 Завтрак 10.30-11.00</u>		
100	Фрукты свежие 100	ККал-47, У/в-10
Итого за 2 Завтрак 10.30-11.00		ККал-47, У/в-10
<u>Обед 12.00-13.00</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем (С)	ККал-103, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
150	Борщ с капустой и картофелем (Я)	ККал-90, Белки-2, Жиры-5, У/в-9
80	Котлета из говядины (С)	ККал-141, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
60	Котлета из говядины (Я)	ККал-110, Белки-9, Жиры-13, У/в-10
130	Пюре картофельное (С)	ККал-131, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное (Я)	ККал-113, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
54	Хлеб ржаной (С)	ККал-109, Белки-4, Жиры-1, У/в-21
43	Хлеб ржаной (Я)	ККал-86, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
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-990, Белки-35, Жиры-49, У/в-141
<u>Полдник 15.30</u>		
50	Пряник (С)	ККал-181, Белки-1, У/в-29
40	Пряник (Я)	ККал-145, У/в-20
200	Кефир (С)	ККал-114, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
180	Кефир (Я)	ККал-103, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник 15.30		ККал-543, Белки-13, Жиры-10, У/в-66
<u>Ужин 18.30</u>		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе (С)	ККал-184, Белки-6, Жиры-3, У/в-12
130	Каша пшениная рассыпчатая (С)	ККал-151, Белки-4, Жиры-4, У/в-23
60	Икра кабачковая консервированная (С)	ККал-73, Белки-1, Жиры-5, У/в-5
31	Хлеб пшеничный (С)	ККал-174, Белки-3, Жиры-9, У/в-20
200	Чай с сахаром (С)	ККал-32, У/в-8
Итого за Ужин 18.30		ККал-614, Белки-14, Жиры-21, У/в-68
Итого за день		ККал-2 883, Белки-87, Жиры-106, У/в-373

И.о. заведующего

Морозова Т.В.

Кладовщик

Пашкевич Ю.Н.

Бухгалтер

Полянух В.М.