

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 8.30-9.00</u>		
120	Омлет натуральный (С)	ККал-199, Белки-12, Жиры-16, У/в-3
100	Омлет натуральный (Я)	ККал-181, Белки-11, Жиры-14, У/в-3
60	Икра кабачковая консервированная (С)	ККал-73, Белки-1, Жиры-5, У/в-5
40	Икра кабачковая консервированная (Я)	ККал-49, Белки-1, Жиры-4, У/в-3
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
13	Сыр порционный (С)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Сыр порционный (Я)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
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-836, Белки-35, Жиры-50, У/в-62
<u>2 Завтрак 10.30-11.00</u>		
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
<u>Обед 12.00-13.00</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми (горох) (С)	ККал-127, Белки-5, Жиры-4, У/в-17
150	Суп картофельный с бобовыми (горох) (Я)	ККал-103, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
80	Птица тушеная (С)	ККал-184, Белки-4, Жиры-8, У/в-8
60	Птица тушеная (Я)	ККал-153, Белки-3, Жиры-5, У/в-6
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	Овощи отварные морковь 60 (С)	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
40	Овощи отварные морковь 40 (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-1 265, Белки-32, Жиры-34, У/в-171
<u>Полдник 15.30</u>		
70	Сдоба обыкновенная 70 (С)	ККал-190, Белки-6, Жиры-5, У/в-41
60	Сдоба обыкновенная 60 (Я)	ККал-218, Белки-6, Жиры-5, 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
Итого за Полдник 15.30		ККал-583, Белки-21, Жиры-19, У/в-91
<u>Ужин 18.30</u>		
200	Каша геркулесовая молочная (С)	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
30	Хлеб пшеничный (С)	ККал-169, Белки-3, Жиры-9, У/в-20
100	Фрукты свежие 100	ККал-47, У/в-10
180	Молоко кипяченое (С)	ККал-87, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
Итого за Ужин 18.30		ККал-503, Белки-15, Жиры-21, У/в-64
Итого за день		ККал-3 308, Белки-104, Жиры-124, У/в-415

И.о. заведующей

Михайлова Т.В.

Кладовщик

Пашкевич Ю.Н.

Бухгалтер

Полищук В.М.