

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-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
150	Суп молочный манный (Я)	ККал-106, Белки-4, Жиры-4, У/в-12
30	Хлеб пшеничный (С)	ККал-169, Белки-3, Жиры-9, У/в-20
20	Хлеб пшеничный (Я)	ККал-145, Белки-2, Жиры-8, 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	Какао с молоком (С)	ККал-84, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
180	Какао с молоком (Я)	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак 8.30-9.00		ККал-814, Белки-24, Жиры-41, У/в-86
<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 крупой (С)	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150	Суп картофельный с крупой (Я)	ККал-107, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
80	Кнели из говядины 80 (С)	ККал-218, Белки-13, Жиры-14, У/в-12
60	Кнели из говядины 60 (Я)	ККал-195, Белки-13, Жиры-14, У/в-12
130	Капуста тушеная (С)	ККал-117, Белки-4, Жиры-5, У/в-13
110	Капуста тушеная (Я)	ККал-94, Белки-4, Жиры-4, У/в-10
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-1148, Белки-44, Жиры-46, У/в-136
<u>Полдник 15.30</u>		
100	Фрукты свежие 100	ККал-47, У/в-10
95	Фрукты свежие 95 (Я)	ККал-45, У/в-9
30	Хлеб пшеничный (С)	ККал-169, Белки-3, Жиры-9, У/в-20
20	Хлеб пшеничный (Я)	ККал-145, Белки-2, Жиры-8, У/в-15
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-581, Белки-14, Жиры-26, У/в-67
<u>Ужин 18.30</u>		
80	Рыба отварная 80 (С)	ККал-124, Белки-6, Жиры-4, У/в-11
130	Картофель, запеченный в сметанном соусе 130 (С)	ККал-198, Белки-4, Жиры-8, У/в-29
60	Икра морковная 60 (С)	ККал-54, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
20	Хлеб пшеничный 20	ККал-71, Белки-2, У/в-15
200	Чай с сахаром (С)	ККал-32, У/в-8
Итого за Ужин 18.30		ККал-479, Белки-13, Жиры-15, У/в-68
Итого за день		ККал-3143, Белки-96, Жиры-128, У/в-384

И.о. заведующего

Морозова Т.В.

Кладовщик

Пашкевич Ю.Н.

Бухгалтер

Цолишук В.М.