

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 8.30-9.00</u>		
80	Рыба, тушеная в томате с овощами (С)	ККал-101, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
60	Рыба, тушеная в томате с овощами (Я)	ККал-80, Белки-4, Жиры-5, У/в-10
120	Каша пшеничная рассыпчатая (С)	ККал-103, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
100	Каша пшеничная рассыпчатая (Я)	ККал-81, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
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 йодированный (С)	ККал-94, Белки-3, У/в-20
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
Итого за Завтрак 8.30-9.00		ККал-729, Белки-23, Жиры-31, У/в-109
<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	Суп крестьянский с крупой 200 (С)	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-20
150	Суп крестьянский с крупой 150 (Я)	ККал-98, Белки-2, Жиры-5, У/в-16
80	Гуляш из отварной говядины (С)	ККал-191, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
60	Гуляш из отварной говядины (Я)	ККал-158, Белки-6, Жиры-6, У/в-13
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
60	Икра свекольная (С)	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
40	Икра свекольная 40 (Я)	ККал-36, Жиры-2, 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-1191, Белки-29, Жиры-37, У/в-192
<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-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
180	Кефир (Я)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник 15.30		ККал-527, Белки-12, Жиры-10, У/в-64
<u>Ужин 18.30</u>		
200	Каша рисова молочная жидкая (С)	
40	Хлеб пшеничный йодированный (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-256, Белки-12, Жиры-9, У/в-33
Итого за день		ККал-2750, Белки-76, Жиры-87, У/в-408



И.о. заведующей

Морозова Т.В.

Кладовщик

Пашкевич Ю.Н.

Бухгалтер

Полтавчук В.М.