

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 8.30-9.00</u>		
180	Каша Дружба (С)	ККал-112, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
150	Каша Дружба 150 (Я)	ККал-100, Белки-4, Жиры-4, У/в-13
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	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
180	Кофейный напиток с молоком (Я)	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак 8.30-9.00		ККал-659, Белки-24, Жиры-24, У/в-87
<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 картофельный с макаронными изделиями (С)	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	Суп картофельный с макаронными изделиями (Я)	ККал-76, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
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	Каша гречневая вязкая 130 (С)	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
110	Каша гречневая вязкая 110 (Я)	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
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-1 144, Белки-45, Жиры-51, У/в-179
<u>Полдник 15.30</u>		
70	Булочка дорожная (С)	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
60	Булочка дорожная (Я)	ККал-151, Белки-5, Жиры-8, У/в-29
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-522, Белки-20, Жиры-26, У/в-73
<u>Ужин 18.30</u>		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе (С)	ККал-184, Белки-6, Жиры-3, У/в-12
130	Картофель отварной (С)	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	Овощи отварные морковь 60 (С)	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
25	Хлеб пшеничный 25 (С)	ККал-169, Белки-3, Жиры-9, У/в-20
200	Чай с сахаром (С)	ККал-32, У/в-8
Итого за Ужин 18.30		ККал-568, Белки-13, Жиры-18, У/в-75
Итого за день		ККал-2 940, Белки-102, Жиры-119, У/в-424

И.о. заведующего

Морозова Т.В.

Кладовщик

Пашкович Ю.Н.

Бухгалтер

Полтунук В.М.