

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 отварная с соусом польским 80 (С)	ККал-107, Белки-13, Жиры-6, У/в-1
60	Рыба отварная с соусом польским 60 (Я)	ККал-96, Белки-13, Жиры-5, У/в-1
130	Пюре картофельное (С)	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
100	Пюре картофельное (Я)	ККал-102, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
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
35	Хлеб пшеничный йодированный (Я)	ККал-82, Белки-3, У/в-17
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-821, Белки-39, Жиры-33, У/в-93
<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	Свекольник (С)	ККал-139, Белки-4, Жиры-7, У/в-14
150	Свекольник (Я)	ККал-116, Белки-4, Жиры-6, У/в-12
200	Плов из говядины (С)	ККал-409, Белки-18, Жиры-18, У/в-43
150	Плов из говядины (Я)	ККал-315, Белки-15, Жиры-14, У/в-31
60	Икра морковная 60 (С)	ККал-54, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
40	Икра морковная 40 (Я)	ККал-36, Белки-1, 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-1357, Белки-49, Жиры-52, У/в-170
<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 манная молочная жидкая (С)	
40	Хлеб пшеничный йодированный (С)	ККал-94, Белки-3, 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-228, Белки-8, Жиры-4, У/в-38
Итого за день		ККал-3054, Белки-109, Жиры-99, У/в-392

И.о. заведующего

Кладовщик

Бухгалтер

Полицук В.М.