

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 8.30-9.00</u>		
155	Запеканка из творога с морковью 155 (С)	ККал-285, Белки-19, Жиры-14, У/в-20
135	Запеканка из творога с морковью 135 (Я)	ККал-233, Белки-15, Жиры-12, У/в-15
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
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-772, Белки-39, Жиры-30, У/в-83
<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 клецками 200 (С)	ККал-123, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
150	Суп картофельный с клецками 150 (Я)	ККал-102, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
200	Рагу из птицы (филе курицы) 200 (С)	ККал-438, Белки-25, Жиры-27, У/в-22
160	Рагу из птицы (филе курицы) 160 (Я)	ККал-350, Белки-20, Жиры-22, У/в-18
60	Овощи отварные свекла (С)	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
40	Овощи отварные свекла (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	Кисель из смеси сухофруктов (С)	ККал-58, У/в-14
150	Кисель из смеси сухофруктов (Я)	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед 12.00-13.00		ККал-1 382, Белки-58, Жиры-62, У/в-143
<u>Полдник 15.30</u>		
70	Булочка домашняя (С)	ККал-277, Белки-6, Жиры-11, У/в-40
60	Булочка домашняя (Я)	ККал-235, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
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-687, Белки-20, Жиры-29, У/в-87
<u>Ужин 18.30</u>		
200	Суп молочный гречневый 200 (С)	ККал-152, Белки-6, Жиры-5, У/в-19
40	Хлеб пшеничный (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-408, Белки-18, Жиры-14, У/в-52
Итого за день		ККал-3 296, Белки-135, Жиры-135, У/в-375

И.о. заведующего

Морозова Т.В.

Кладовщик

Пашкевич Ю.Н.

Бухгалтер

Полицук В.М.