

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 8.30-9.00</u>		
120	Макаронные изделия отварные 120 (С)	ККал-179, Белки-5, Жиры-5, У/в-30
90	Макаронные изделия отварные 90 (Я)	ККал-121, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
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 (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	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-756, Белки-20, Жиры-29, У/в-105
<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	Щи из свежей капусты с картофелем (С)	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
150	Щи из свежей капусты с картофелем (Я)	ККал-82, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
80	Птица в соусе с томатом 80 (С)	ККал-306, Белки-22, Жиры-23, У/в-3
60	Птица в соусе с томатом 60 (Я)	ККал-268, Белки-19, Жиры-20, У/в-2
130	Пюре картофельное (С)	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
110	Пюре картофельное (Я)	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
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	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-1350, Белки-56, Жиры-67, У/в-130
<u>Полдник 15.30</u>		
80	Ватрушка с творожным фаршем (С)	ККал-207, Белки-8, Жиры-10, У/в-41
60	Ватрушка с творожным фаршем (Я)	ККал-156, Белки-7, Жиры-9, У/в-35
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-538, Белки-24, Жиры-28, У/в-89
<u>Ужин 18.30</u>		
200	Суп молочный пшеничный (С)	ККал-125, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
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-381, Белки-17, Жиры-14, У/в-49
Итого за день		ККал-3146, Белки-118, Жиры-138, У/в-400

И.о. заведующего

Морозова Т.В.

Кладовщик

Пашкевич Ю.Н.

Бухгалтер

Полицух В.М.