

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 8.30-9.00</u>		
200	Каша геркулесовая молочная (С)	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
150	Каша геркулесовая молочная (Я)	ККал-180, Белки-5, Жиры-6, У/в-23
40	Хлеб пшеничный (С)	ККал-94, Белки-3, У/в-20
35	Хлеб пшеничный (Я)	ККал-82, Белки-3, У/в-17
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
200	Какао с молоком (С)	ККал-84, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
180	Какао с молоком (Я)	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак 8.30-9.00		ККал-751, Белки-24, Жиры-22, У/в-110
<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>		
205	Суп картофельный с фрикадельками (С)	ККал-156, Белки-10, Жиры-10, У/в-16
155	Суп картофельный с фрикадельками (Я)	ККал-122, Белки-10, Жиры-10, У/в-11
80	Суфле из печени (С) 80	ККал-193, Белки-14, Жиры-14, У/в-19
60	Суфле из печени (Я) 60	ККал-159, Белки-11, Жиры-11, У/в-17
130	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами (С)	ККал-150, Белки-4, Жиры-4, У/в-23
110	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами (Я)	ККал-127, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
60	Капуста тушеная 60 (С)	ККал-54, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
40	Капуста тушеная 40 (Я)	ККал-37, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
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-1 286, Белки-61, Жиры-59, У/в-176
<u>Полдник 15.30</u>		
50	Печенье 50 (С)	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
20	Печенье (Я)	ККал-83, Белки-2, Жиры-2, У/в-15
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-493, Белки-17, Жиры-17, У/в-67
<u>Ужин 18.30</u>		
170	Запеканка из творога с молочным соусом (С)	ККал-287, Белки-6, Жиры-16, У/в-24
40	Хлеб пшеничный (С)	ККал-94, Белки-3, У/в-20
100	Фрукты свежие 100	ККал-47, У/в-10
200	Чай с сахаром (С)	ККал-32, У/в-8
Итого за Ужин 18.30		ККал-460, Белки-9, Жиры-16, У/в-62
Итого за день		ККал-3 111, Белки-112, Жиры-114, У/в-442

И.о. заведующего

Морозова Т.В.

Кладовщик

Пашкевич Ю.Н.

Бухгалтер

Пойницук В.М.