

## 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                                   | <i>Запеканка из творога с морковью 155 (С)</i> | ККал-285, Белки-19, Жиры-14, У/в-20   |
| 135                                   | <i>Запеканка из творога с морковью 135 (Я)</i> | ККал-233, Белки-15, Жиры-12, У/в-15   |
| 40                                    | <i>Хлеб пшеничный (С)</i>                      | ККал-94, Белки-3, У/в-20  |
| 30                                    | <i>Хлеб пшеничный (Я)</i>                      | ККал-71, Белки-2, У/в-15  |
| 5                                     | <i>Масло сливочное</i>                         | ККал-37, Жиры-4   |
| 200                                   | <i>Чай с сахаром (С)</i>                       | ККал-32, У/в-8  |
| 180                                   | <i>Чай с сахаром (Я)</i>                       | ККал-20, У/в-5  |
| <b>Итого за Завтрак 8.30-9.00</b>     |  | ККал-772, Белки-39, Жиры-30, У/в-83   |
| <u>2 Завтрак 10.30-11.00</u>          |  |   |
| 100                                   | <i>Фрукты свежие 100</i>                       | ККал-47, У/в-10   |
| <b>Итого за 2 Завтрак 10.30-11.00</b> |  | ККал-47, У/в-10   |
| <u>Обед 12.00-13.00</u>               |  |   |
| 200                                   | <i>Суп картофельный с клецками 200 (С)</i>     | ККал-123, Белки-3, Жиры-5, У/в-17   |
| 150                                   | <i>Суп картофельный с клецками 150 (Я)</i>     | ККал-102, Белки-3, Жиры-3, У/в-15   |
| 200                                   | <i>Рагу из птицы (филе курицы) 200 (С)</i>     | ККал-438, Белки-25, Жиры-27, У/в-22   |
| 160                                   | <i>Рагу из птицы (филе курицы) 160 (Я)</i>     | ККал-350, Белки-20, Жиры-22, У/в-18   |
| 60                                    | <i>Овощи отварные свекла (С)</i>               | ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4   |
| 40                                    | <i>Овощи отварные свекла (Я)</i>               | ККал-27, Жиры-1, У/в-3  |
| 50                                    | <i>Хлеб ржаной (С)</i>                         | ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20   |
| 40                                    | <i>Хлеб ржаной (Я)</i>                         | ККал-80, Белки-3, Жиры-1, У/в-16  |
| 180                                   | <i>Кисель из смеси сухофруктов (С)</i>         | ККал-58, У/в-14   |
| 150                                   | <i>Кисель из смеси сухофруктов (Я)</i>         | ККал-58, У/в-14   |
| <b>Итого за Обед 12.00-13.00</b>      |  | ККал-1382, Белки-58, Жиры-62, У/в-143                                       |
| <u>Полдник 15.30</u>                  |  |   |
| 70                                    | <i>Булочка домашняя (С)</i>                    | ККал-277, Белки-6, Жиры-11, У/в-40  |
| 60                                    | <i>Булочка домашняя (Я)</i>                    | ККал-235, Белки-5, Жиры-9, У/в-34   |
| 180                                   | <i>Кефир (С)</i>                               | ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7   |
| 150                                   | <i>Кефир (Я)</i>                               | ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6   |
| <b>Итого за Полдник 15.30</b>         |  | ККал-687, Белки-20, Жиры-29, У/в-87   |
| <u>Ужин 18.30</u>                     |  |   |
| 180                                   | <i>Суп молочный гречневый 180 (С)</i>          | ККал-137, Белки-5, Жиры-5, У/в-17   |
| 40                                    | <i>Хлеб пшеничный (С)</i>                      | ККал-94, Белки-3, У/в-20  |
| 48                                    | <i>Яйцо вареное</i>                            | ККал-75, Белки-6, Жиры-6  |
| 200                                   | <i>Кофейный напиток с молоком (С)</i>          | ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-13  |
| <b>Итого за Ужин 18.30</b>            |  | ККал-393, Белки-17, Жиры-14, У/в-50   |
| <b>Итого за день</b>                  |  | ККал-3281, Белки-134, Жиры-135, У/в-373                                     |

И.о. заведующего

Морозова Т.В.

Кладовщик

Пашкевич Ю.Н.

Бухгалтер

Полдюк В.М.