

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
140	Пудинг из творога (С)	ККал-274, Белки-20, Жиры-17, У/в-11
40	Соус сметанный (С)	ККал-28, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-139
190	Чай с лимоном (С)	ККал-17, У/в-4
Итого за Завтрак		ККал-458, Белки-21, Жиры-19, У/в-17
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты сезонные	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак 2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с овощами(С)	ККал-189, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
85	Котлета говяжья (С)	ККал-233, Белки-12, Жиры-16, У/в-11
120	Каша пшеничная вязкая(С)	ККал-117, Белки-3, Жиры-4, У/в-17
50	Овощи сезонные (С) Зима	
25	Хлеб пшеничный С	ККал-62, Белки-2, У/в-14
50	Хлеб ржаной С	ККал-54, Белки-2, У/в-10
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-39, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
Итого за Обед		ККал-694, Белки-26, Жиры-26, У/в-86
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое (С)	ККал-156, Белки-8, Жиры-9, У/в-13
50	Кондитерские изделия (С)	ККал-141, Белки-6, Жиры-3, У/в-20
Итого за Полдник		ККал-297, Белки-14, Жиры-12, У/в-33
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с крупой (рисовая) (С)	ККал-117, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
50	Хлеб пшеничный С	ККал-9, У/в-2
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-11, Жиры-1, У/в-1
Итого за Ужин		ККал-37, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
Итого за день		ККал-1 633, Белки-62, Жиры-59, У/в-151

Заведующий

Аглямова И.Л.

Шеф-повар

