

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180	Суп молочный с крупной (гречневая) (С)	ККал-106, Белки-4, Жиры-5, У/в-12
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-149
15	Сыр порционный (С)	ККал-54, Белки-3, Жиры-4
180	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-82, Белки-3, Жиры-4, У/в-9

Итого за Завтрак ККал-391, Белки-10, Жиры-13, У/в-21

Завтрак 2

100	Сок фруктовый 100 (С)	ККал-47, Белки-25, Жиры-24, У/в-4
-----	-----------------------	-----------------------------------

Итого за Завтрак 2 ККал-47, Белки-25, Жиры-24, У/в-4

Обед

180	Борщ из квашеной капусты и картофелем (С)	ККал-115, Белки-2, Жиры-5, У/в-15
180	Запеканка картофельная с говядиной(С)	ККал-302, Белки-13, Жиры-15, У/в-30
50	Огурцы соленые порционные (С)	ККал-8, Белки-1
25	Хлеб пшеничный С	ККал-55, Белки-2, У/в-12
50	Хлеб ржаной С	ККал-54, Белки-2, У/в-10
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-36, Белки-1, Жиры-1, У/в-5

Итого за Обед ККал-570, Белки-21, Жиры-21, У/в-72

Полдник

200	Кефир 200 (С)	ККал-123, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
50	Булочка домашняя (С)	ККал-223, Белки-5, Жиры-8, У/в-33

Итого за Полдник ККал-346, Белки-11, Жиры-14, У/в-42

Ужин

100	Рыба, тушеная в томате с овощами минтай (С)	ККал-123, Белки-11, Жиры-6, У/в-6
100	Каша пшенная вязкая(Я)	ККал-105, Белки-3, Жиры-4, У/в-15
50	Хлеб пшеничный С	ККал-101, Белки-3, У/в-23
200	Чай с лимоном (С)	ККал-13, У/в-3

Итого за Ужин ККал-342, Белки-17, Жиры-10, У/в-47

Итого за день ККал-1696, Белки-84, Жиры-82, У/в-186

Заведующий

Агтямова И.Л.

Шеф-повар