

Меню ДОУ

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

Завтрак

250	Суп молочный с крупой (пшеничная) (С)	ККал-125
35	Бутерброд с маслом(С)	ККал-175
180	Чай с лимоном (С)	ККал-92

Итого за Завтрак ККал-392

Завтрак 2

100	Фрукты сезонные	ККал-43
-----	-----------------	---------

Итого за Завтрак 2 ККал-43

Обед

180	Суп картофельный с вермишелью (С)	ККал-107
130	Пюре из гороха с маслом (С)	Ккал-142
90	Тефтели мясные (С)	ККал-141
50	Овощи сезонные (С) Лето	
50	Хлеб пшеничный С	ККал-66
80	Хлеб ржаной С	ККал-47
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-33

Итого за Обед ККал-536

Полдник

200	Сок фруктовый 200 (С)	ККал-94
75	Булочка веснушка (С)	ККал-324

Итого за Полдник ККал-418

Ужин

180	Запеканка из творога с морковью (С)	ККал-325
50	Хлеб пшеничный С	ККал-66
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-78

Итого за Ужин ККал-469

Итого за день ККал-1858

Заведующий

Аглямова И.Л.

Шеф-повар

Абян О.А.



Меню ДОУ

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

Завтрак 8-00-8-30

200	Суп молочный с крупой (рисовая) (С)	ККал-255
35	Бутерброд с маслом(С)	ККал-185
200	Чай с лимоном (С)	ККал-92

Итого за Завтрак ККал-532

Завтрак 2 10-30

100	Фрукты сезонные	ККал-46
-----	-----------------	---------

Итого за Завтрак 2 ККал-46

Обед

190	Борщ из свежей капусты и картофелем (С)	ККал-81
180	Запеканка картофельная с печенью (С)	ККал-268
50	Овощи сезонные (С) Лето	Ккал-60
50	Хлеб пшеничный С	ККал-70
80	Хлеб ржаной С	ККал-47
190	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-30

Итого за Обед ККал-496

Полдник

200	Молоко кипяченое (С)	ККал-60
65	Булочка домашняя (С)	ККал-214

Итого за Полдник ККал-274

Ужин

140	Рыба, запеченная в омлете (С)	ККал-264
15	Сыр порционный (С)	ККал-54
50	Хлеб пшеничный С	ККал-70
200	Какао на молоке (С)	ККал-64

Итого за Ужин ККал-452

Итого за день ККал-1800

Заведующий

Атлямова И.Л.

Шеф-повар

Абян О.А.



Меню ДОУ

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

Завтрак 8-30/9-00

200	Суп молочный с крупой (манная) (С)	ККал-93
35	Бутерброд с маслом(С)	ККал-164
200	Чай с сахаром (С)	ККал-10

Итого за Завтрак ККал-267

Завтрак 2 10-00/10-30

100	Фрукты сезонные	ККал-41
-----	-----------------	---------

Итого за Завтрак 2 ККал-41

Обед 12-00 /13-00

190	Суп картофельный с крупой (рис) (С) (Картофель, Рис, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль пищевая, Зелень весовая)	ККал-147
100	Каша пшеничная вязкая(С)	ККал-132
75	Биточки мясные (С)	ККал-141
50	Капуста тушеная (С) 180	ККал-44
50	Хлеб пшеничный С	ККал-66
80	Хлеб ржаной С	ККал-47
190	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-35

Итого за Обед ККал-612

Полдник 15-30

50	Кондитерские изделия (С)	ККал-124
200	Молоко кипяченое (С)	ККал-57

Итого за Полдник ККал-181

Ужин 18-30

15	Сыр порционный (С)	ККал-144
200	Пудинг из творога (С)	Ккал-68
50	Хлеб пшеничный С	ККал-66
200	Сок фруктовый 180 (С)	ККал-94

Итого за Ужин ККал-472

Итого за день ККал-1673

Заведующий

Аглямова И.Л.

Шеф-повар

Абян О.А.

Меню ДОУ

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

Завтрак 8-30/9-00

200	Суп молочный с крупой (пшено)(С)	ККал-154
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-154
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-33

Итого за Завтрак ККал-341

Завтрак 2 10-30/11-00

100	Фрукты сезонные	ККал-43
-----	-----------------	---------

Итого за Завтрак 2 ККал-43

Обед 12-30/13-00

190	Суп картофельный с горохом (С)	ККал-113
120	Курица в соусе с томатом(С)	ККал-321
100	Макаронные изделия отварные с маслом(С)	ККал-157
50	Хлеб пшеничный С	ККал-57
80	Хлеб ржаной С	ККал-58
200	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-35

Итого за Обед ККал-741

Полдник

50	Бутерброд с повидлом (С)	Ккал-208
200	Молоко кипяченое (С)	ККал-59

Итого за Полдник ККал-267

Ужин

60	Яйцо порционное	Ккал-60
180	Икра свекольная (С)	ККал-108
50	Хлеб пшеничный С	ККал-112
200	Чай с лимоном (С)	ККал-30

Итого за Ужин ККал-310

Итого за день ККал-1702

Заведующий

Аглямова И.Л.

Шеф-повар

Абян О.А.