

09.12.2021 (четверг)

Меню ДОУ

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

Завтрак

140	Запеканка из творога с морковью (С)	ККал-297, Белки-20, Жиры-17, У/в-16
40	Соус сметанный (С)	ККал-28, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
30	Бутерброд с маслом (С)	ККал-113
180	Чай с сахаром (С)	ККал-9, У/в-2

Итого за Завтрак ККал-447, Белки-21, Жиры-19, У/в-20

Завтрак 2

100	Фрукты сезонные	ККал-47, У/в-10
-----	------------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

Обед

180	Свекольник со сметаной (С)	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-13
85	Тефтели мясные (С)	ККал-225, Белки-11, Жиры-14, У/в-13
100	Пюре из гороха с маслом (С)	Ккал-147
50	Салат из квашеной капусты (С)	ККал-53, Белки-1, Жиры-5, У/в-1
25	Хлеб пшеничный С	ККал-68, Белки-2, У/в-15
50	Хлеб ржаной С	ККал-54, Белки-2, У/в-10
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-35, Белки-1, Жиры-1, У/в-5

Итого за Обед ККал-684, Белки-19, Жиры-25, У/в-57

Полдник

200	Молоко кипяченое (С)	ККал-128, Белки-6, Жиры-7, У/в-10
50	Кондитерские изделия (С)	ККал-141, Белки-6, Жиры-3, У/в-20

Итого за Полдник ККал-269, Белки-12, Жиры-10, У/в-30

Ужин

200	Суп молочный с макаронными изделиями (с)	ККал-130, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
50	Хлеб пшеничный С	ККал-35, Белки-1, У/в-8
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-23, Белки-1, Жиры-1, У/в-3

Итого за Ужин ККал-188, Белки-3, Жиры-2, У/в-14

Итого за день ККал-1 635, Белки-55, Жиры-56, У/в-131

Заведующий

Агтямова И.Л.

Шеф-повар