

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углевод витамины (мг), микроэлементы
<u>Завтрак</u>		
90	<i>Рыба, тушенная в томате с овощами минтай (С)</i>	ККал-144, Белки-13, Жиры-7, У/в-
90	<i>Каша пшениная вязкая(Я)</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-4, У/в-1
25	<i>Горошек зеленый порционный (С)</i>	ККал-10, Белки-1, У/в-2
30	<i>Бутерброд с маслом(С)</i>	ККал-154
180	<i>Чай с лимоном (С)</i>	ККал-18, У/в-4
Итого за Завтрак		ККал-430, Белки-17, Жиры-11, У/в
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый 170 (С)</i>	ККал-166, Белки-12, Жиры-12, У/в
Итого за Завтрак 2		ККал-166, Белки-12, Жиры-12, У/в
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп фасолевый (С)</i>	ККал-128, Белки-5, Жиры-4, У/в-1
180	<i>Жаркое-по домашнему(С)</i>	ККал-286, Белки-20, Жиры-8, У/в-
50	<i>Овощи сезонные (С) Зима</i>	
25	<i>Хлеб пшеничный С</i>	ККал-46, Белки-2, У/в-10
50	<i>Хлеб ржаной С</i>	ККал-54, Белки-2, У/в-10
180	<i>Компот из смеси сухофруктов (С)</i>	ККал-44, Белки-2, Жиры-2, У/в-6
Итого за Обед		ККал-558, Белки-31, Жиры-14, У/в
<u>Полдник</u>		
200	<i>Молоко кипяченое (С)</i>	ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-1.
50	<i>Бутерброд с повидлом (С)</i>	
Итого за Полдник		ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-1.
<u>Ужин</u>		
200	<i>Каша молочная с крупой (Геркулес)</i>	ККал-177, Белки-6, Жиры-9, У/в-1
15	<i>Сыр порционный (С)</i>	ККал-72, Белки-5, Жиры-6
40	<i>Хлеб пшеничный С</i>	ККал-88, Белки-3, У/в-20
200	<i>Какао на молоке (С)</i>	ККал-168, Белки-7, Жиры-8, У/в-1
Итого за Ужин		ККал-505, Белки-21, Жиры-23, У/в
Итого за день		ККал-1 814, Белки-88, Жиры-69, У
Заведующий	Аглямова И.Л.	

