

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с крупой (манная) (С)	ККал-124, Белки-5, Жиры-5, У/в-15
30	Бутерброд с маслом йод(С)	ККал-104, Белки-2, Жиры-7, У/в-12
190	Какао на молоке (С)	ККал-90, Белки-4, Жиры-4, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-318, Белки-11, Жиры-16, У/в-37
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты сезонные	ККал-48, У/в-10
Итого за Завтрак 2		ККал-48, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с крупой (рис) (С) (Картофель, Рис, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль пищевая, Зелень весовая)	ККал-108, Белки-2, Жиры-2, У/в-19
140	Курица в соусе с томатом(С)	ККал-345, Белки-22, Жиры-87, У/в-11
100	Макаронные изделия отварные с маслом(С)	ККал-164, Белки-4, Жиры-4, У/в-27
50	Овощи сезонные (С) Зима	
80	Хлеб йодированный С	ККал-17, Белки-1, У/в-4
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-39, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
Итого за Обед		ККал-670, Белки-30, Жиры-94, У/в-66
<u>Полдник</u>		
200	Кефир 200 (С)	ККал-117, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
50	Булочка веснушка (С)	ККал-206, Белки-5, Жиры-4, У/в-36
Итого за Полдник		ККал-323, Белки-11, Жиры-9, У/в-44
<u>Ужин</u>		
120	Омлет натуральный (С)	ККал-330, Белки-17, Жиры-28, У/в-3
100	Горошек зеленый порционный (С)	ККал-40, Белки-3, У/в-7
30	Хлеб йодированный С	ККал-13, У/в-3
200	Чай с лимоном (С)	ККал-27, У/в-6
Итого за Ужин		ККал-410, Белки-20, Жиры-28, У/в-19
Итого за день		ККал-1769, Белки-72, Жиры-147, У/в-176

Заведующий

Аглямова И.Л.

Шеф-повар