

Меню ДОУ

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

Завтрак

175	Пудинг из творога (С)	ККал-283, Белки-21, Жиры-17, У/в-11
30	Бутерброд с маслом(С)	Ккал-121
15	Сыр порционный (С)	ККал-54, Белки-3, Жиры-4
180	Чай с лимоном (С)	ККал-12, У/в-3

Итого за Завтрак ККал-470, Белки-24, Жиры-21, У/в-14

Завтрак 2

100	Фрукты сезонные	ККал-49, У/в-10
-----	-----------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-49, У/в-10

Обед

180	Суп картофельный с вермишелью (С)	ККал-127, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
120	Капуста тушеная (С) 180	ККал-121, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
80	Котлета говяжья (С)	ККал-238, Белки-12, Жиры-16, У/в-12
25	Хлеб пшеничный С	ККал-51, Белки-2, У/в-11
50	Хлеб ржаной С	ККал-51, Белки-2, У/в-10
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-36, Белки-1, Жиры-1, У/в-5

Итого за Обед ККал-624, Белки-24, Жиры-27, У/в-71

Полдник

200	Молоко кипяченое (С)	ККал-96, Белки-7, Жиры-8, У/в-12
50	Кондитерские изделия (С)	ККал-147, Белки-6, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник ККал-243, Белки-13, Жиры-12, У/в-33

Ужин

200	Суп молочный с крупой (рисовая) (С)	ККал-168, Белки-6, Жиры-8, У/в-20
50	Хлеб пшеничный С	ККал-101, Белки-3, У/в-23
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-131, Белки-5, Жиры-6, У/в-14

Итого за Ужин ККал-400, Белки-14, Жиры-14, У/в-57

Итого за день ККал-1786, Белки-75, Жиры-74, У/в-185

Заведующий

Агямова И.Л.

Шеф-повар

