

Меню ДОУ

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

Завтрак

165	Пудинг из творога (С)	ККал-243, Белки-18, Жиры-15, У/в-9
35	Бутерброд с маслом(С)	ККал-118
200	Чай с лимоном (С)	ККал-19, У/в-4

Итого за Завтрак ККал-380, Белки-18, Жиры-15, У/в-13

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

Обед

180	Рассольник "Ленинградский" (С)	ККал-119, Белки-3, Жиры-4, У/в-17
130	Капуста тушеная (С) 180	ККал-108, Белки-3, Жиры-4, У/в-14
70	Котлета говяжья (С)	ККал-240, Белки-7, Жиры-10, У/в-7
30	Хлеб пшеничный С	Ккал-37
50	Хлеб ржаной С	ККал-40, Белки-1, У/в-8
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-34, Белки-1, Жиры-1, У/в-5

Итого за Обед ККал-442, Белки-15, Жиры-19, У/в-51

Полдник

200	Молоко кипяченое (С)	ККал-117, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
50	Кондитерские изделия (С)	ККал-118, Белки-5, Жиры-3, У/в-17

Итого за Полдник ККал-235, Белки-11, Жиры-9, У/в-26

Ужин

200	Суп молочный с крупой (рисовая) (С)	ККал-244, Белки-6, Жиры-8, У/в-20
50	Хлеб пшеничный С	ККал-37, Белки-1, У/в-8
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-115, Белки-5, Жиры-5, У/в-13

Итого за Ужин ККал-326, Белки-12, Жиры-13, У/в-41

Итого за день ККал-1600, Белки-56, Жиры-56, У/в-141

Заведующий

Антимова И.Л.

Шеф-повар

