

# **Меню ДОУ**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u><b>Завтрак</b></u>     |                                                 |                                                                                |
| 160                       | <b>Запеканка из творога с морковью (С)</b>      | ККал-224, Белки-22, Жиры-18, У/в-17                                            |
| 30                        | <b>Соус сметанный (С)</b>                       | ККал-30, Белки-1, Жиры-2, У/в-2                                                |
| 30                        | <b>Бутерброд с маслом(С)</b>                    | ККал-195                                                                       |
| 180                       | <b>Чай с сахаром (С)</b>                        | ККал-14, У/в-3                                                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                 | <b>ККал-463, Белки-23, Жиры-20, У/в-22</b>                                     |
| <u><b>Завтрак 2</b></u>   |                                                 |                                                                                |
| 100                       | <b>Фрукты сезонные</b>                          | ККал-47, У/в-10                                                                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                 | <b>ККал-47, У/в-10</b>                                                         |
| <u><b>Обед</b></u>        |                                                 |                                                                                |
| 180                       | <b>Рассольник "Ленинградский" (С)</b>           | ККал-133, Белки-3, Жиры-5, У/в-19                                              |
| 200                       | <b>Жаркое по-домашнему (С)</b>                  | ККал-347, Белки-15, Жиры-17, У/в-34                                            |
| 50                        | <b>Овощи сезонные (С) Зима</b>                  |                                                                                |
| 25                        | <b>Хлеб пшеничный С</b>                         | ККал-57, Белки-2, У/в-13                                                       |
| 50                        | <b>Хлеб ржаной С</b>                            | ККал-58, Белки-2, У/в-11                                                       |
| 180                       | <b>Компот из смеси сухофруктов (С)</b>          | ККал-37, Белки-1, Жиры-1, У/в-5                                                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                 | <b>ККал-632, Белки-23, Жиры-23, У/в-82</b>                                     |
| <u><b>Полдник</b></u>     |                                                 |                                                                                |
| 50                        | <b>Кондитерские изделия (С)</b>                 | ККал-141, Белки-6, Жиры-3, У/в-20                                              |
| 200                       | <b>Молоко кипяченое (С)</b>                     | ККал-96, Белки-7, Жиры-8, У/в-12                                               |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                 | <b>ККал-237, Белки-13, Жиры-11, У/в-32</b>                                     |
| <u><b>Ужин</b></u>        |                                                 |                                                                                |
| 200                       | <b>Суп молочный с макаронными изделиями (с)</b> | ККал-180, Белки-7, Жиры-9, У/в-20                                              |
| 50                        | <b>Хлеб пшеничный С</b>                         | ККал-112, Белки-4, У/в-25                                                      |
| 200                       | <b>Какао на молоке (С)</b>                      | ККал-96, Белки-6, Жиры-7, У/в-15                                               |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                 | <b>ККал-388, Белки-17, Жиры-16, У/в-60</b>                                     |
| <b>Итого за день</b>      |                                                 | <b>ККал-1 767, Белки-76, Жиры-70, У/в-206</b>                                  |

Заведующий

Аглямова И.Л.

Шеф-повар

