

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 (пшеничная) (С)	ККал-76, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
40	Яйцо порционное	ККал-75, Белки-6, Жиры-6
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-169
180	Какао на молоке (С)	ККал-48, Белки-2, Жиры-2, У/в-5
Итого за Завтрак		ККал-368, Белки-11, Жиры-11, У/в-13
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты сезонные	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак 2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Борщ из свежей капусты и картофелем (С)	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-13
180	Запеканка картофельная с печенью (С)	ККал-253, Белки-11, Жиры-12, У/в-25
50	Салат из квашеной капусты (С)	ККал-43, Белки-1, Жиры-4, У/в-1
30	Хлеб пшеничный С	ККал-64, Белки-2, У/в-14
50	Хлеб ржаной С	ККал-54, Белки-2, У/в-10
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-33, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
Итого за Обед		ККал-556, Белки-19, Жиры-21, У/в-68
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый 200 (С)	ККал-104, Белки-25, Жиры-24, У/в-4
50	Булочка домашняя (С)	ККал-187, Белки-4, Жиры-6, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-291, Белки-29, Жиры-30, У/в-32
<u>Ужин</u>		
70	Котлеты рыбные любительские (С)	ККал-156, Белки-21, Жиры-15, У/в-10
100	Каша пшенная вязкая(Я)	ККал-114, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
50	Овощи сезонные (С) Зима	
30	Хлеб пшеничный С	ККал-44, Белки-2, У/в-10
200	Чай с лимоном (С)	ККал-24, У/в-6
Итого за Ужин		ККал-338, Белки-26, Жиры-19, У/в-42
Итого за день		ККал-1600, Белки-85, Жиры-81, У/в-165

Заведующий

Агтямова И.Л.

Шеф-повар