

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
190	Суп молочный с крупой (Геркулес) (С)	ККал-109, Белки-4, Жиры-5, У/в-11
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-159
180	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-54, Белки-2, Жиры-3, У/в-6
Итого за Завтрак		ККал-322, Белки-6, Жиры-8, У/в-17
Завтрак 2		
100	Сок фруктовый 170 (С)	ККал-48, Белки-13, Жиры-12, У/в-2
Итого за Завтрак 2		ККал-48, Белки-13, Жиры-12, У/в-2
Обед		
180	Суп картофельный с горохом (С)	ККал-129, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
120	Курица в соусе с томатом(С)	ККал-260, Белки-18, Жиры-7, У/в-13
100	Каша пшеничная вязкая(С)	ККал-145, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
50	Овощи сезонные (С) Зима	Ккал-48, Белки -0,1
25	Хлеб пшеничный С	ККал-57, Белки-2, У/в-13
50	Хлеб ржаной С	ККал-76, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-36, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
Итого за Обед		ККал-751, Белки-33,1, Жиры-, У/в-85
Полдник		
50	Бутерброд с повидлом (С)	Ккал-123
200	Молоко кипяченое (С)	ККал-96, Белки-6, Жиры-7, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-219, Белки-6, Жиры-7, У/в-11
Ужин		
80	Рыба соленая С (Сельдь)	ККал-86, Белки-12, Жиры-7
90	Отварной картофель (С) (01.11. по 31.12) 30%	ККал-105, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
50	Салат из отварной свеклы с чесноком (С)	ККал-89, Белки-1, Жиры-8, У/в-2
50	Хлеб пшеничный С	ККал-48, Белки-2, У/в-11
180	Чай с лимоном (С)	ККал-33, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-361, Белки-25, Жиры-18, У/в-38
Итого за день		ККал-1701, Белки-83, Жиры-158, У/в-153

Заведующий

Агтямова И.Л.

Шеф-повар