

18.11.2021 (четверг)

Меню ДОУ

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

Завтрак

140	Запеканка из творога с морковью (С)	ККал-218, Белки-15, Жиры-12, У/в-12
25	Соус сметанный (С)	ККал-17, Жиры-1, У/в-1
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-139
15	Сыр порционный (С)	ККал-54, Белки-3, Жиры-4
190	Какао на молоке (С)	ККал-54, Белки-2, Жиры-3, У/в-6

Итого за Завтрак ККал-482, Белки-20, Жиры-20, У/в-19

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

Обед

180	Суп картофельный с овощами(С)	ККал-128, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
70	Биточки мясные (С)	ККал-151, Белки-8, Жиры-11, У/в-6
100	Каша пшеничная вязкая(С)	ККал-131, Белки-4, Жиры-4, У/в-19
50	Салат из отварной свеклы с чесноком (С)	ККал-43, Белки-1, Жиры-4, У/в-1
30	Хлеб пшеничный С	ККал-55, Белки-2, У/в-12
50	Хлеб ржаной С	ККал-47, Белки-2, У/в-9
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-33, Белки-1, Жиры-1, У/в-5

Итого за Обед ККал-588, Белки-22, Жиры-24, У/в-72

Полдник

50	Кондитерские изделия (С)	ККал-121, Белки-5, Жиры-3, У/в-17
200	Молоко кипяченое (С)	ККал-71, Белки-3, Жиры-4, У/в-6

Итого за Полдник ККал-192, Белки-8, Жиры-7, У/в-23

Ужин

200	Суп молочный с макаронными изделиями (с)	ККал-177, Белки-3, Жиры-4, У/в-8
50	Хлеб пшеничный С	ККал-44, Белки-2, У/в-10
200	Чай с лимоном (С)	ККал-30, У/в-7

Итого за Ужин ККал-151, Белки-5, Жиры-4, У/в-25

Итого за день ККал-1 560, Белки-55, Жиры-55, У/в-149

Заведующий

Аглымова И.Л.

Шеф-повар

