

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 (Геркулес) (С)	ККал-156, Белки-3, Жиры-4, У/в-8
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-123
190	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-43, Белки-2, Жиры-2, У/в-5
Итого за Завтрак		ККал-322, Белки-5, Жиры-6, 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	Суп картофельный с горохом (С)	ККал-120, Белки-5, Жиры-3, У/в-18
100	Каша пшеничная вязкая(С)	ККал-107, Белки-3, Жиры-4, У/в-15
140	Птица, тушеная в соусе с овощами (С)	ККал-220, Белки-15, Жиры-6, У/в-16
50	Овощи сезонные (С) Зима	
20	Хлеб пшеничный С	ККал-40, Белки-1, У/в-9
50	Хлеб ржаной С	ККал-51, Белки-2, У/в-10
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-33, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
Итого за Обед		ККал-571, Белки-27, Жиры-14, У/в-73
<u>Полдник</u>		
50	Бутерброд с повидлом (С)	Ккал-176, Белки -32, Жиры -16, У/в-
200	Молоко кипяченое (С)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-254, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<u>Ужин</u>		
100	Рыба соленая С (Сельдь)	ККал-72, Белки-16, Жиры-1
80	Отварной картофель (С) (01.09.по 31.10) 25%	ККал-92, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
50	Салат из отварной свеклы с чесноком (С)	ККал-173, Белки-2, Жиры-16, У/в-4
20	Хлеб пшеничный С	ККал-44, Белки-2, У/в-10
200	Чай с лимоном (С)	ККал-24, У/в-6
Итого за Ужин		ККал-405, Белки-22, Жиры-20, У/в-35
Итого за день		ККал-1 599, Белки-58, Жиры-44, У/в-137

