

Меню ДОУ

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

Завтрак

190	Суп молочный с крупой (пшеничная) (С)	ККал-137
35	Бутерброд с маслом(С)	ККал-180
190	Чай с лимоном (С)	ККал-14

Итого за Завтрак ККал-331

Завтрак 2

100	Фрукты сезонные	ККал-46
-----	-----------------	---------

Итого за Завтрак 2 ККал-46

Обед

180	Щи со свежей капустой(С)	ККал-114
100	Пюре из гороха с маслом (С)	Ккал-241
75	Тефтели мясные (С)	ККал-143
50	Овощи сезонные (С) Лето	
50	Хлеб пшеничный С	ККал-68
80	Хлеб ржаной С	ККал-47
190	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-28

Итого за Обед Ккал-641

Полдник

200	Сок фруктовый 200 (С)	Ккал-97
75	Булочка веснушка (Я)	Ккал-334

Итого за Полдник Ккал-431

Ужин

160	Запеканка из творога с морковью (С)	Ккал-342
50	Хлеб пшеничный С	ККал-68
200	Кофейный напиток с молоком(С)	Ккал-41

Итого за Ужин Ккал-451

Итого за день Ккал-1900

Заведующий



Аглымова И.Л.

Шеф-повар

Абян О.А.

255

Меню ДОУ

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

Завтрак

190	Суп молочный с крупой (рисовая) (С)	ККал-114
35	Бутерброд с маслом(С)	ККал-205
190	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-73

Итого за Завтрак ККал-392

Завтрак 2

100	Фрукты сезонные	ККал-44
-----	-----------------	---------

Итого за Завтрак 2 ККал-44

Обед

190	Борщ из свежей капусты и картофелем (С)	ККал-114
180	Запеканка картофельная с печенью (С)	ККал-384
50	Овощи сезонные (С) Лето	Ккал-43
30	Хлеб пшеничный С	ККал-73
80	Хлеб ржаной С	ККал-54
190	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-26

Итого за Обед ККал-694

Полдник

180	Молоко кипяченое (С)	ККал-128
75	Булочка домашняя (С)	ККал-235

Итого за Полдник ККал-363

Ужин

160	Рыба, запеченная в омлете (С)	ККал-214
15	Сыр порционный (С)	ККал-144
30	Хлеб пшеничный С	ККал-73
190	Чай с лимоном (С)	ККал-34

Итого за Ужин ККал-465

Итого за день ККал-3 585






Аглымова И.Л.

Шеф-повар

Абян О.А.

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 (гречневая) (С)	ККал-194
35	Бутерброд с маслом(С)	ККал-164
190	Чай с лимоном (С)	ККал-15
Итого за Завтрак		ККал-373
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты сезонные	ККал-41
Итого за Завтрак 2		ККал-41
<u>Обед</u>		
190	Суп картофельный с крупой (рис) (С) (Картофель, Рис, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль пищевая, Зелень весовая)	ККал-163
130	Макаронные изделия отварные с маслом(С)	ККал-126
75	Биточки мясные (С)	ККал-233
50	Овощи сезонные (С) Лето	
30	Хлеб пшеничный С	ККал-51
50	Хлеб ржаной С	ККал-51
190	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-28
Итого за Обед		ККал-652
<u>Полдник</u>		
50	Кондитерские изделия (С)	ККал-125
200	Молоко кипяченое (С)	ККал-67
Итого за Полдник		ККал-192
<u>Ужин</u>		
65	Сырники из творога (С)	ККал-180
15	Сыр порционный (С)	ККал-54
50	Хлеб пшеничный С	ККал-51
200	Сок фруктовый 180 (С)	Ккал- 97
Итого за Ужин		ККал-382
Итого за день		ККал-1640
Заведующий	Аглямова И.Л.	Шеф-повар
		
		

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-123с
35	Бутерброд с маслом (С)	ККал-165
190	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-59
Итого за Завтрак		ККал-347
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты сезонные	ККал-41
Итого за Завтрак 2		ККал-41
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с горохом(С)	ККал-225
160	Птица, тушеная в соусе с овощами (С)	ККал-255
50	Икра свекольная (С)	ККал-47
30	Хлеб пшеничный С	ККал-68
50	Хлеб ржаной С	ККал-51
190	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-29
Итого за Обед		ККал-675
<u>Полдник</u>		
50	Бутерброд с повидлом (С)	Ккал-175
200	Молоко кипяченое (С)	ККал-54
Итого за Полдник		ККал-229
<u>Ужин</u>		
125	Омлет натуральный (С)	ККал-180
130	Капуста тушеная (С) 180	ККал-106
50	Хлеб пшеничный С	ККал-73
190	Чай с лимоном (С)	ККал-23
Итого за Ужин		ККал-382
Итого за день		ККал-1674

Заведующий

Аглямова И.Л.

Шеф-повар

Абян О.А.



Меню ДОУ

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

Завтрак

180	Суп молочный с крупой (пшено) (С)	ККал-231
35	Бутерброд с маслом йод(С)	ККал-146
190	Чай с лимоном (С)	ККал-13

Итого за Завтрак ККал-390

Обед

190	Суп картофельный с крупой (Геркулес) (С) (Картофель, Хлопья овсяные, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль пищевая, Зелень весовая)	ККал-163
120	Курица в соусе с томатом(С)	ККал-256
100	Каша перловая вязкая(с)	ККал-106
50	Овощи сезонные (С) Лето	Ккал-54
80	Хлеб йодированный С	ККал-37
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-33

Итого за Обед ККал-569

Полдник

200	Молоко кипяченое (С)	ККал-84
75	Булочка домашняя (С)	ККал-241

Итого за Полдник ККал-325

Ужин

130	Каша гречневая рассыпчатая (С)	ККал-135
50	Хлеб йодированный С	ККал-46
60	Яйцо порционное	ККал-60
200	Какао на молоке (С)	ККал-97

Итого за Ужин ККал-331

Итого за день ККал- 1615

Заведующий

Аглямова И.Л.

Шеф-повар

Абян О.А.

