

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Пудинг из творога (С)	ККал-261, Белки-19, Жиры-16, У/в-10
30	Соус сметанный (С)	ККал-30, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-216
190	Чай с лимоном (С)	ККал-13, У/в-3
Итого за Завтрак		ККал-520, Белки-20, Жиры-18, У/в-15
<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 овощами(С)	ККал-129, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
90	Гуляш (С)	ККал-244, Белки-14, Жиры-16, У/в-11
100	Макароны,отварные со сливочным маслом(С)	ККал-211, Белки-7, Жиры-13, У/в-16
50	Овощи сезонные (С) Зима	
30	Хлеб пшеничный С	ККал-86, Белки-3, У/в-19
50	Хлеб ржаной С	ККал-54, Белки-2, У/в-10
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-37, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
Итого за Обед		ККал-761, Белки-31, Жиры-34, У/в-81
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое (С)	ККал-198, Белки-10, Жиры-11, У/в-16
50	Кондитерские изделия (С)	ККал-138, Белки-6, Жиры-3, У/в-19
Итого за Полдник		ККал-336, Белки-16, Жиры-14, У/в-35
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с крупой (рисовая) (С)	ККал-256, Белки-8, Жиры-12, У/в-30
50	Хлеб пшеничный С	ККал-88, Белки-3, У/в-20
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-173, Белки-7, Жиры-8, У/в-19
Итого за Ужин		ККал-517, Белки-18, Жиры-20, У/в-69
Итого за день		ККал-2 181, Белки-85, Жиры-86, У/в-210
Заведующий Агтямова И.Л. Шеф-повар		