

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-191, Белки-3, Жиры-4, У/в-10
30	Бутерброд с маслом йод(С)	ККал-73, Белки-1, Жиры-5, У/в-8
190	Какао на молоке (С)	ККал-54, Белки-2, Жиры-3, У/в-6
Итого за Завтрак		ККал-318, Белки-6, Жиры-12, У/в-24

Завтрак 2

100	Фрукты сезонные	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак 2		ККал-47, У/в-10

Обед

180	Суп картофельный с вермишелью (С)	ККал-114, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
160	Плов из кур (С)	ККал-344, Белки-16, Жиры-8, У/в-21
50	Икра кабачковая консервированная (С)	ККал-61, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
80	Хлеб йодированный С	ККал-114, Белки-1, У/в-5
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-33, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
Итого за Обед		ККал-666, Белки-22, Жиры-17, У/в-51

Полдник

200	Кефир 200 (С)	ККал-113, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
75	Булочка веснушка (С)	ККал-226, Белки-6, Жиры-5, У/в-40
Итого за Полдник		ККал-339, Белки-12, Жиры-10, У/в-48

Ужин

160	Рагу из овощей(С)	ККал-162, Белки-5, Жиры-7, У/в-21
40	Яйцо порционное	ККал-75, Белки-6, Жиры-6
50	Хлеб йодированный С	ККал-33, Белки-1, У/в-7
200	Чай с лимоном (С)	ККал-24, У/в-6
Итого за Ужин		ККал-294, Белки-12, Жиры-13, У/в-34
Итого за день		ККал-1664, Белки-52, Жиры-52, У/в-167

Заведующий

Атлямова И.Л.

Шеф-повар

