

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Рыба, тушеная в томате с овощами минтай (С)	ККал-144, Белки-13, Жиры-7, У/в-7
80	Каша пшенная вязкая(С)	ККал-86, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
50	Овощи сезонные (С) Зима	
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-156
180	Чай с сахаром (С)	ККал-11, У/в-2
Итого за Завтрак		ККал-397, Белки-15, Жиры-10, У/в-21
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый 100 (С)	ККал-48, Белки-25, Жиры-24, У/в-4
Итого за Завтрак 2		ККал-48, Белки-25, Жиры-24, У/в-4
<u>Обед</u>		
180	Борщ из квашеной капусты и картофелем (С)	ККал-97, Белки-2, Жиры-4, У/в-13
200	Запеканка картофельная с говядиной(С)	ККал-320, Белки-14, Жиры-16, У/в-32
50	Икра кабачковая консервированная (С)	ККал-37, Белки-1, Жиры-3, У/в-2
30	Хлеб пшеничный С	ККал-90, Белки-3, У/в-20
50	Хлеб ржаной С	ККал-58, Белки-2, У/в-11
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-37, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
Итого за Обед		ККал-639, Белки-23, Жиры-24, У/в-83
<u>Полдник</u>		
200	Кефир 200 (С)	ККал108, Белки-7, Жиры-6, У/в-10
50	Булочка домашняя (С)	ККал-238, Белки-6, Жиры-8, У/в-36
Итого за Полдник		ККал-346, Белки-13, Жиры-14, У/в-46
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с крупой (гречневая) (С)	ККал-143, Белки-19, Жиры-25, У/в-60
50	Хлеб пшеничный С	ККал-73, Белки-3, У/в-16
40	Яйцо порционное	ККал-75, Белки-6, Жиры-6
180	Какао на молоке (С)	ККал-34, Белки-15, Жиры-16, У/в-38
Итого за Ужин		ККал-325, Белки-43, Жиры-47, У/в-114
Итого за день		ККал-1755, Белки-119, Жиры-119, У/в-268

Заведующий

Агямова И.Л.

Шеф-повар

