

Меню ДОУ

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

Завтрак

145	Пудинг из творога (С)	ККал-237, Белки-17, Жиры-14, У/в-9
25	Соус сметанный (С)	ККал-29, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-169
200	Чай с лимоном (С)	ККал-19, У/в-5

Итого за Завтрак ККал-454, Белки-18, Жиры-16, У/в-16

Завтрак 2

100	Фрукты сезонные	ККал-47, У/в-10
-----	-----------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

Обед

180	Суп картофельный с овощами(С)	ККал-126, Белки-4, Жиры-3, У/в-19
75	Гуляш (С)	ККал-180, Белки-10, Жиры-12, У/в-8
100	Макароны,отварные со сливочным маслом(С)	ККал-172, Белки-6, Жиры-11, У/в-13
50	Овощи сезонные (С) Зима	ККал-70, Белки-2, У/в-16
30	Хлеб пшеничный С	ККал-43, Белки-2, У/в-8
50	Хлеб ржаной С	ККал-34, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-34, Белки-1, Жиры-1, У/в-5

Итого за Обед ККал-625, Белки-25, Жиры-27, У/в-69

Полдник

200	Молоко кипяченое (С)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
50	Кондитерские изделия (С)	ККал-124, Белки-5, Жиры-3, У/в-17

Итого за Полдник ККал-219, Белки-10, Жиры-8, У/в-25

Ужин

200	Суп молочный с крупой (рисовая) (С)	ККал-210, Белки-7, Жиры-9, У/в-24
50	Хлеб пшеничный С	ККал-44, Белки-2, У/в-10
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-93, Белки-4, Жиры-4, У/в-10

Итого за Ужин ККал-347, Белки-13, Жиры-13, У/в-44

Итого за день ККал-1 692, Белки-66, Жиры-64, У/в-164

Заведующий

Аптямова И.Л.

Шеф-повар

