

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
180	<i>Суп молочный с крупой (пшеничная) (С)</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-4, У/в-9
30	<i>Бутерброд с маслом(С)</i>	ККал-164
190	<i>Какао на молоке (С)</i>	ККал-55, Белки-2, Жиры-3, У/в-6
	Итого за Завтрак	ККал-303, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
	<u>Завтрак 2</u>	
100	<i>Фрукты сезонные</i>	ККал-47, У/в-10
	Итого за Завтрак 2	ККал-47, У/в-10
	<u>Обед</u>	
180	<i>Борщ из квашеной капусты и картофелем (С)</i>	ККал-106, Белки-2, Жиры-5, У/в-14
180	<i>Запеканка картофельная с говядиной(С)</i>	ККал-261, Белки-11, Жиры-13, У/в-26
50	<i>Овощи сезонные (С) Зима</i>	
30	<i>Хлеб пшеничный С</i>	ККал-62, Белки-2, У/в-14
50	<i>Хлеб ржаной С</i>	ККал-43, Белки-2, У/в-8
180	<i>Компот из смеси сухофруктов (С)</i>	ККал-33, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
	Итого за Обед	ККал-505, Белки-18, Жиры-19, У/в-67
	<u>Полдник</u>	
200	<i>Кефир 200 (С)</i>	ККал-107, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
50	<i>Булочка домашняя (С)</i>	ККал-241, Белки-6, Жиры-8, У/в-36
	Итого за Полдник	ККал-348, Белки-11, Жиры-13, У/в-44
	<u>Ужин</u>	
100	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами минтай (С)</i>	ККал-178, Белки-16, Жиры-9, У/в-9
90	<i>Каша пшенная вязкая(Я)</i>	ККал-114, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
50	<i>Овощи сезонные (С) Зима</i>	
30	<i>Хлеб пшеничный С</i>	ККал-73, Белки-3, У/в-16
180	<i>Чай с лимоном (С)</i>	ККал-34, У/в-8
	Итого за Ужин	ККал-399, Белки-22, Жиры-13, У/в-49
	Итого за день	ККал-1 602, Белки-56, Жиры-52, У/в-185
	Заведующий _____ Аглямова И.Л.	Шеф-повар _____