

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша молочная с крупой (Геркулес)	ККал-98, Белки-4, Жиры-5, У/в-10
30	Бутерброд с маслом (С)	ККал-159
190	Какао на молоке (С)	ККал-52, Белки-2, Жиры-2, У/в-6
Итого за Завтрак		ККал-309, Белки-6, Жиры-7, У/в-16
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый 100 (С)	ККал-332, Белки-25, Жиры-24, У/в-4
Итого за Завтрак 2		ККал-332, Белки-25, Жиры-24, У/в-4
<u>Обед</u>		
180	Суп фасолевый (С)	ККал-145, Белки-6, Жиры-4, У/в-21
180	Птица, тушенная в соусе с овощами (С)	ККал-219, Белки-15, Жиры-6, У/в-16
50	Овощи сезонные (С) Зима	
25	Хлеб пшеничный С	ККал-57, Белки-2, У/в-13
50	Хлеб ржаной С	ККал-58, Белки-2, У/в-11
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-44, Белки-2, Жиры-2, У/в-6
Итого за Обед		ККал-523, Белки-27, Жиры-12, У/в-67
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое (С)	ККал-125, Белки-6, Жиры-7, У/в-10
50	Бутерброд с повидлом (С)	
Итого за Полдник		ККал-125, Белки-6, Жиры-7, У/в-10
<u>Ужин</u>		
120	Рыба, запеченная в омлете (С)	ККал-333, Белки-35, Жиры-17, У/в-9
80	Горошек зеленый порционный (С)	ККал-55, Белки-4, У/в-9
50	Хлеб пшеничный С	ККал-165, Белки-6, Жиры-1, У/в-37
200	Чай с сахаром (С)	ККал-20, У/в-5
Итого за Ужин		ККал-573, Белки-45, Жиры-18, У/в-60
Итого за день		ККал-1 862, Белки-109, Жиры-68, У/в-157

Заведующий

Агтямова И.Л.

Шеф-повар

