

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша гречневая вязкая на молоке	ККал-160, Белки-5, Жиры-5, У/в-23
30	Бутерброд с маслом йод(С)	ККал-73, Белки-1, Жиры-5, У/в-8
190	Какао на молоке (С)	ККал-90, Белки-4, Жиры-4, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-323, Белки-10, Жиры-14, У/в-41
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты сезонные	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак 2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с крупой (рис) (С) (Картофель, Рис, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль пищевая, Зелень весовая)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-16
120	Курица в соусе с томатом(С)	ККал-357, Белки-25, Жиры-96, У/в-13
100	Макаронные изделия отварные с маслом(С)	ККал-177, Белки-4, Жиры-5, У/в-29
50	Салат из квашеной капусты (С)	ККал-53, Белки-1, Жиры-5, У/в-1
80	Хлеб йодированный С	ККал-29, Белки-1, У/в-7
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-37, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
Итого за Обед		ККал-744, Белки-34, Жиры-109, У/в-71
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое (С)	ККал-90, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
50	Булочка веснушка (С)	ККал-197, Белки-5, Жиры-4, У/в-35
Итого за Полдник		ККал-287, Белки-9, Жиры-9, У/в-42
<u>Ужин</u>		
120	Омлет натуральный (С)	ККал-293, Белки-15, Жиры-24, У/в-3
100	Горошек зеленый порционный (С)	ККал-42, Белки-3, У/в-7
30	Хлеб йодированный С	ККал-13, У/в-3
200	Чай с лимоном (С)	ККал-10, У/в-2
Итого за Ужин		ККал-358, Белки-18, Жиры-24, У/в-15
Итого за день		ККал-1759, Белки-71, Жиры-156, У/в-179