

# **Меню ДОУ**

| Выход (г)               | Наименование блюда                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                          |                                                                                |
| 180                     | <b>Суп молочный с крупой (пшено) (С)</b> | ККал-180, Белки-7, Жиры-8, У/в-21                                              |
| 30                      | <b>Бутерброд с маслом йод(С)</b>         | ККал-86, Белки-1, Жиры-5, У/в-9                                                |
| 190                     | <b>Чай с лимоном (С)</b>                 | ККал-17, У/в-4                                                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>ККал-283, Белки-8, Жиры-13, У/в-34</b>                                      |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                          |                                                                                |
| 180                     | <b>Рассольник "Ленинградский" (С)</b>    | ККал-119, Белки-3, Жиры-4, У/в-17                                              |
| 200                     | <b>Икра свекольная (С)</b>               | ККал-248, Белки-6, Жиры-11, У/в-31                                             |
| 85                      | <b>Тефтели мясные (С)</b>                | ККал-211, Белки-10, Жиры-14, У/в-12                                            |
| 25                      | <b>Хлеб йодированный С</b>               | ККал-24, Белки-1, У/в-5                                                        |
| 50                      | <b>Хлеб ржаной С</b>                     | ККал-51, Белки-2, У/в-10                                                       |
| 180                     | <b>Компот из смеси сухофруктов (С)</b>   | ККал-37, Белки-1, Жиры-1, У/в-5                                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | <b>ККал-690, Белки-23, Жиры-30, У/в-80</b>                                     |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                          |                                                                                |
| 200                     | <b>Молоко кипяченое (С)</b>              | ККал-113, Белки-5, Жиры-6, У/в-9                                               |
| 50                      | <b>Кондитерские изделия (С)</b>          | ККал-147, Белки-6, Жиры-4, У/в-21                                              |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                          | <b>ККал-260, Белки-11, Жиры-10, У/в-30</b>                                     |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                          |                                                                                |
| 160                     | <b>Пудинг из творога (С)</b>             | ККал-342, Белки-37, Жиры-30, У/в-19                                            |
| 40                      | <b>Соус сметанный (С)</b>                | ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4                                                |
| 50                      | <b>Хлеб йодированный С</b>               | ККал-42, Белки-1, У/в-10                                                       |
| 200                     | <b>Кофейный напиток с молоком (С)</b>    | ККал-91, Белки-4, Жиры-4, У/в-10                                               |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                          | <b>ККал-682, Белки-43, Жиры-37, У/в-43</b>                                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | <b>ККал-1757, Белки-85, Жиры-90, У/в-197</b>                                   |

Заведующий

Агямова И.Л.

Шеф-повар

