

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
140	Запеканка из творога с морковью (С)	ККал-271, Белки-19, Жиры-15, У/в-15
30	Соус сметанный (С)	ККал-27, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-133
180	Какао на молоке (С)	ККал-57, Белки-2, Жиры-3, У/в-6
Итого за Завтрак		ККал-546, Белки-26, Жиры-25, У/в-23
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты сезонные	ККал-12, У/в-3
Итого за Завтрак 2		ККал-12, У/в-3
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с овощами(С)	ККал-128, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
180	Жаркое по-домашнему (С)	ККал-368, Белки-16, Жиры-18, У/в-36
50	Салат из квашеной капусты (С)	ККал-55, Белки-1, Жиры-5, У/в-1
25	Хлеб пшеничный С	ККал-37, Белки-1, У/в-8
50	Хлеб ржаной С	ККал-58, Белки-2, У/в-11
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-35, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
Итого за Обед		ККал-681, Белки-25, Жиры-28, У/в-81
<u>Полдник</u>		
50	Кондитерские изделия (С)	ККал-118, Белки-5, Жиры-3, У/в-17
200	Молоко кипяченое (С)	ККал-46, Белки-2, Жиры-3, У/в-4
Итого за Полдник		ККал-164, Белки-7, Жиры-6, У/в-21
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями (с)	ККал-74, Белки-3, Жиры-4, У/в-8
50	Хлеб пшеничный С	ККал-73, Белки-3, У/в-16
200	Чай с лимоном (С)	ККал-12, У/в-3
Итого за Ужин		ККал-159, Белки-6, Жиры-4, У/в-27
Итого за день		ККал-1 662, Белки-64, Жиры-63, У/в-155
 Заведующий Атлямова И.Л.		Шеф-повар 