

03.12.2021 (пятница)

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

70	Рыба соленая С (Сельдь)	ККал-42, Белки-9, Жиры-1
100	Отварной картофель (С) (01.11. по 31.12) 30%	ККал-107, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
30	Огурцы соленые порционные (С)	ККал-5, Белки-1
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-159
180	Чай с сахаром (С)	ККал-18, У/в-4

Итого за Завтрак ККал-331, Белки-12, Жиры-4, У/в-21

Завтрак 2

100	Фрукты сезонные	ККал-34, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
-----	-----------------	---------------------------------

Итого за Завтрак 2 ККал-34, Белки-1, Жиры-2, У/в-4

Обед

180	Суп картофельный с горохом (С)	ККал-133, Белки-5, Жиры-4, У/в-20
150	Курица в соусе с томатом(С)	ККал 197, Белки-24, Жиры-93, У/в-12
90	Каша гречневая рассыпчатая (С)	ККал-94, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
50	Овощи сезонные (С) Зима	Ккал -48 Белки 0.4
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-41, Белки-2, Жиры-1, У/в-6

Итого за Обед ККал-628, Белки-38,4, Жиры-101, У/в-76

Полдник

50	Бутерброд с повидлом (С)	Ккал-122
200	Молоко кипяченое (С)	ККал-109, Белки-5, Жиры-6, У/в-9

Итого за Полдник ККал-231, Белки-5, Жиры-6, У/в-9

Ужин

200	Суп молочный с крупой (Геркулес) (Я)	ККал-151, Белки-5, Жиры-7, У/в-16
50	Хлеб пшеничный С	ККал-132, Белки-5, Жиры-1, У/в-30
200	Кофейный напиток с молоком (С)	ККал-94, Белки-4, Жиры-4, У/в-10

Итого за Ужин ККал-377, Белки-14, Жиры-12, У/в-56

Итого за день ККал-1601, Белки-2 502, Жиры-147, У/в-166