

06.12.2021 (понедельник)

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом йод(С)	ККал-82, Белки-1, Жиры-5, У/в-9
180	Суп молочный с крупой (манная) (С)	ККал-122, Белки-5, Жиры-5, У/в-15
190	Какао на молоке (С)	ККал-90, Белки-4, Жиры-4, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-294, Белки-10, Жиры-14, У/в-34
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты сезонные	ККал-33, Белки-25, Жиры-24, У/в-4
Итого за Завтрак 2		ККал-33, Белки-25, Жиры-24, У/в-4
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с вермишелью (С)	ККал-123, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
180	Плов из кур (С)	ККал-374, Белки-22, Жиры-12, У/в-29
50	Икра кабачковая консервированная (С)	ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
75	Хлеб йодированный С	ККал-69, Белки-1, У/в-5
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-31, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
Итого за Обед		ККал-662, Белки-28, Жиры-23, У/в-60
<u>Полдник</u>		
200	Кефир 200 (С)	ККал-113, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
50	Булочка веснушка (С)	ККал-183, Белки-5, Жиры-4, У/в-32
Итого за Полдник		ККал-296, Белки-11, Жиры-9, У/в-40
<u>Ужин</u>		
160	Рагу из овощей(С) 180	ККал-227, Белки-7, Жиры-9, У/в-29
40	Яйцо порционное	ККал-75, Белки-6, Жиры-6
50	Хлеб йодированный С	ККал-20, Белки-1, У/в-5
200	Чай с лимоном (С)	ККал-18, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-340, Белки-14, Жиры-15, У/в-38
Итого за день		ККал-1625, Белки-88, Жиры-85, У/в-176



Заведующий

Аглямова И.Л.

Шеф-повар

[Signature]

[Signature]