

Меню ДОУ

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

Завтрак

190	Каша молочная с крупой (Геркулес)	ККал-92, Белки-3, Жиры-5, У/в-9
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-128
180	Какао на молоке (С)	ККал-57, Белки-2, Жиры-3, У/в-6
Итого за Завтрак		ККал-277, Белки-5, Жиры-8, У/в-15

Завтрак 2

100	Сок фруктовый 170 (С)	ККал-164, Белки-12, Жиры-12, У/в-2
Итого за Завтрак 2		ККал-164, Белки-12, Жиры-12, У/в-2

Обед

180	Суп фасолевый (С)	ККал-123, Белки-5, Жиры-4, У/в-18
100	Курица в соусе с томатом(С)	ККал-84, Белки-14,3, Жиры-57, У/в-7
100	Каша гречневая рассыпчатая (С)	ККал-121, Белки-4, Жиры-4, У/в-18
50	Овощи сезонные (С) Зима	Ккал- 48
30	Хлеб пшеничный С	ККал-35, Белки-1, У/в-8
50	Хлеб ржаной С	ККал-47, Белки-2, У/в-9
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-33, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
Итого за Обед		ККал-491, Белки-1 500, Жиры-66, У/в-65

Полдник

200	Молоко кипяченое (С)	ККал-61, Белки-3, Жиры-3, У/в-5
50	Бутерброд с повидлом (С)	Ккал-281
Итого за Полдник		ККал-342, Белки-3, Жиры-3, У/в-5

Ужин

120	Рыба, запеченная в омлете (С)	ККал-284, Белки-30, Жиры-15, У/в-8
100	Горошек зеленый порционный (С)	ККал-45, Белки-4, У/в-7
30	Хлеб пшеничный С	ККал-73, Белки-3, У/в-16
200	Чай с сахаром (С)	ККал-12, У/в-3
Итого за Ужин		ККал-414, Белки-37, Жиры-15, У/в-34
Итого за день		ККал-1688, Белки-1 557, Жиры-104, У/в-121

Заведующий

Аглямова И.Л.

Шеф-повар