

29.11.2021 (понедельник)

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша гречневая вязкая на молоке	ККал-155, Белки-5, Жиры-5, У/в-22
30	Бутерброд с маслом йод(С)	ККал-113, Белки-2, Жиры-7, У/в-12
190	Какао на молоке (С)	ККал-84, Белки-3, Жиры-4, У/в-9
Итого за Завтрак		ККал-352, Белки-10, Жиры-16, У/в-43
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты сезонные	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак 2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Суп фасолевый (С)	ККал-120, Белки-5, Жиры-3, У/в-18
120	Курица в соусе с томатом(С)	ККал-377, Белки-17, Жиры-68, У/в-9
100	Макаронные изделия отварные с маслом(С)	ККал-124, Белки-3, Жиры-3, У/в-20
50	Салат из квашеной капусты (С)	ККал-58, Белки-1, Жиры-5, У/в-1
75	Хлеб йодированный С	ККал-17, Белки-1, У/в-4
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-36, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
Итого за Обед		ККал-732, Белки-28, Жиры-80, У/в-57
<u>Полдник</u>		
200	Кефир 200 (С)	ККал-115, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
50	Булочка веснушка (С)	ККал-165, Белки-4, Жиры-4, У/в-29
Итого за Полдник		ККал-280, Белки-10, Жиры-9, У/в-37
<u>Ужин</u>		
120	Омлет натуральный (С)	ККал-294, Белки-21, Жиры-33, У/в-4
100	Горошек зеленый порционный (С)	ККал-42, Белки-3, У/в-7
30	Хлеб йодированный С	ККал-13, У/в-3
200	Чай с лимоном (С)	ККал-27, У/в-6
Итого за Ужин		ККал-376, Белки-24, Жиры-33, У/в-20
Итого за день		ККал-1787, Белки-72, Жиры-138, У/в-167

Заведующий

Аглямова И.Л.

Шеф-повар