

01.12.2021 (среда)

Меню ДОУ

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

Завтрак

150	Суп молочный с крупой (пшеничная) (С)	ККал-89, Белки-3, Жиры-4, У/в-10
40	Яйцо порционное	ККал-75, Белки-6, Жиры-6
30	Бутерброд с маслом(С)	ККал-175
180	Какао на молоке (С)	ККал-68, Белки-3, Жиры-3, У/в-7

Итого за Завтрак ККал-407, Белки-12, Жиры-13, У/в-17

Завтрак 2

100	Фрукты сезонные	ККал-47, У/в-10
-----	-----------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

Обед

180	Борщ из свежей капусты и картофелем (С)	ККал-105, Белки-2, Жиры-5, У/в-14
180	Запеканка картофельная с печенью (С)	ККал-290, Белки-12, Жиры-14, У/в-29
50	Огурцы соленые порционные (С)	ККал-4, Белки-1
25	Хлеб пшеничный С	ККал-64, Белки-2, У/в-14
50	Хлеб ржаной С	ККал-58, Белки-2, У/в-11
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-36, Белки-1, Жиры-1, У/в-5

Итого за Обед ККал-557, Белки-20, Жиры-20, У/в-73

Полдник

200	Кефир 200 (С)	ККал-125, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
50	Булочка домашняя (С)	ККал-216, Белки-5, Жиры-7, У/в-32

Итого за Полдник ККал-341, Белки-11, Жиры-13, У/в-41

Ужин

120	Котлеты рыбные любительские (С)	ККал-225, Белки-19, Жиры-13, У/в-9
100	Горошек зеленый порционный (С)	ККал-44, Белки-3, У/в-7
30	Хлеб пшеничный С	ККал-81, Белки-3, У/в-18
200	Чай с лимоном (С)	ККал-30, У/в-7

Итого за Ужин ККал-380, Белки-25, Жиры-13, У/в-41

Итого за день ККал-1 732, Белки-68, Жиры-59, У/в-182

Заведующий

Авлямова И.Л.

Шеф-повар