

Меню ДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
190	Суп молочный с крупой (манная) (С)	ККал-79, Белки-3, Жиры-3, У/в-9
30	Бутерброд с маслом йод(С)	ККал-59, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
180	Какао на молоке (С)	ККал-53, Белки-2, Жиры-2, У/в-6
Итого за Завтрак		ККал-191, Белки-6, Жиры-9, У/в-21
<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 картофельный с крупой (рис) (С) (Картофель, Рис, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль пищевая, Зелень весовая)	ККал-205, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
120	Курица в соусе с томатом(С)	ККал-221, Белки-14,3, Жиры-74, У/в-10
110	Макаронные изделия отварные с маслом(С)	ККал-149, Белки-4, Жиры-4, У/в-25
50	Овощи сезонные (С) Зима	Ккал-48
50	Хлеб йодированный С	ККал-39, Белки-1, У/в-9
180	Компот из смеси сухофруктов (С)	ККал-33, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
Итого за Обед		ККал-695, Белки-1 929, Жиры-81, У/в-67
<u>Полдник</u>		
200	Кефир 200 (С)	ККал-103, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
50	Булочка веснушка (С)	ККал-165, Белки-4, Жиры-4, У/в-29
Итого за Полдник		ККал-268, Белки-9, Жиры-9, У/в-36
<u>Ужин</u>		
120	Омлет натуральный (С)	ККал-316, Белки-16, Жиры-26, У/в-3
110	Горошек зеленый порционный (С)	ККал-40, Белки-3, У/в-6
30	Хлеб йодированный С	ККал-13, У/в-3
200	Чай с лимоном (С)	ККал-30, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-399, Белки-19, Жиры-26, У/в-19
Итого за день		ККал-1600, Белки-1 963, Жиры-125, У/в-153

Заведующий

Ильямова И.Л.

Шеф-повар

