

# **Меню ДОУ**

| Выход (г)               | Наименование блюда                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                      |                                                                                |
| 180                     | Суп молочный с крупой (манная) (С)   | ККал-138, Белки-5, Жиры-6, У/в-16                                              |
| 30                      | Бутерброд с маслом йод(С)            | ККал-91, Белки-2, Жиры-6, У/в-10                                               |
| 190                     | Какао на молоке (С)                  | ККал-101, Белки-4, Жиры-5, У/в-11                                              |
| Итого за Завтрак        |                                      | ККал-330, Белки-11, Жиры-17, У/в-37                                            |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |                                      |                                                                                |
| 100                     | Фрукты сезонные                      | ККал-46, У/в-10                                                                |
| Итого за Завтрак 2      |                                      | ККал-46, У/в-10                                                                |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                      |                                                                                |
| 180                     | Суп картофельный с вермишелью (С)    | ККал-123, Белки-3, Жиры-5, У/в-18                                              |
| 160                     | Плов из кур (С)                      | ККал-343, Белки-20, Жиры-11, У/в-26                                            |
| 50                      | Икра кабачковая консервированная (С) | ККал-62, Белки-1, Жиры-5, У/в-4                                                |
| 80                      | Хлеб йодированный С                  | ККал-24, Белки-1, У/в-5                                                        |
| 180                     | Компот из смеси сухофруктов (С)      | ККал-36, Белки-1, Жиры-1, У/в-5                                                |
| Итого за Обед           |                                      | ККал-588, Белки-26, Жиры-22, У/в-58                                            |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                      |                                                                                |
| 200                     | Кефир 200 (С)                        | ККал-129, Белки-6, Жиры-6, У/в-9                                               |
| 50                      | Булочка веснушка (С)                 | ККал-252, Белки-7, Жиры-5, У/в-44                                              |
| Итого за Полдник        |                                      | ККал-381, Белки-13, Жиры-11, У/в-53                                            |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                      |                                                                                |
| 180                     | Рагу из овощей(С) 180                | ККал-237, Белки-7, Жиры-10, У/в-30                                             |
| 40                      | Яйцо порционное                      | ККал-151, Белки-12, Жиры-11, У/в-1                                             |
| 50                      | Хлеб йодированный С                  | ККал-42, Белки-1, У/в-10                                                       |
| 180                     | Чай с лимоном (С)                    | ККал-26, У/в-6                                                                 |
| Итого за Ужин           |                                      | ККал-456, Белки-20, Жиры-21, У/в-47                                            |
| Итого за день           |                                      | ККал-1 801, Белки-70, Жиры-71, У/в-205                                         |

Заведующий

Агтямова И.Л.

Шеф-повар

