

Меню ДОУ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | Суп молочный с макаронными изделиями (с) | ККал-153, Белки-6, Жиры-7, У/в-16 |
| 30 | Бутерброд с маслом йод(С) | ККал-109, Белки-2, Жиры-7, У/в-12 |
| 190 | Какао на молоке (С) | ККал-123, Белки-5, Жиры-6, У/в-13 |
| Итого за Завтрак | | ККал-389, Белки-13, Жиры-20, У/в-41 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Сок фруктовый 100 (С) | ККал-48, Белки-13, Жиры-12, У/в-2 |
| Итого за Завтрак 2 | | ККал-48, Белки-13, Жиры-12, У/в-2 |
| <u>Обед</u> | | |
| 180 | Суп картофельный с крупой (рис) (С) (Картофель, Рис, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль пищевая, Зелень весовая) | ККал-88, Белки-2, Жиры-2, У/в-16 |
| 100 | Каша пшеничная вязкая(С) | ККал-138, Белки-4, Жиры-4, У/в-20 |
| 85 | Котлета говяжья (С) | ККал-233, Белки-12, Жиры-16, У/в-11 |
| 50 | Салат из квашеной капусты (С) | ККал-52, Белки-1, Жиры-5, У/в-1 |
| 30 | Хлеб йодированный С | ККал-15, Белки-1, У/в-3 |
| 50 | Хлеб ржаной С | ККал-109, Белки-4, Жиры-1, У/в-21 |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов (С) | ККал-32, Белки-1, Жиры-1, У/в-5 |
| Итого за Обед | | ККал-667, Белки-25, Жиры-29, У/в-77 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Кондитерские изделия (С) | ККал-127, Белки-6, Жиры-3, У/в-18 |
| 200 | Кефир 200 (С) | ККал-112, Белки-7, Жиры-7, У/в-11 |
| 80 | Омлет натуральный (С) | ККал-210, Белки-26, Жиры-42, У/в-5 |
| 50 | Горошек зеленый порционный (С) | ККал-20, Белки-2, У/в-3 |
| 50 | Хлеб йодированный С | ККал-15, Белки-1, У/в-3 |
| 180 | Чай с лимоном (С) | ККал-12, У/в-3 |
| Итого за Полдник | | ККал-496, Белки-42, Жиры-52, У/в-43 |
| Итого за день | | ККал-1600, Белки-93, Жиры-113, У/в-163 |

Заведующий



Иванова И.Л.

Шеф-повар