

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями* молоко сгущенное, вермишель, масло сливочное, сахар (песок)	ККал-180, Белки-4, Жиры-5, У/в-31
50	Батон с маслом* батон, масло сливочное	ККал-171, Белки-3, Жиры-8, У/в-20
180	Чай с лимоном* сахар (песок), лимон, чай черный байховый	ККал-53, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-404, Белки-7, Жиры-13, У/в-65
<u>Завтрак 2</u>		
100	Кефир	ККал-59, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
Итого за Завтрак 2		ККал-59, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
<u>Обед</u>		
200	Суп полевой* картофель, крупа пшеничная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная	ККал-82, Белки-2, У/в-17
60	Котлеты рубленые из филе птицы филе ц б, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное	ККал-145, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
150	Капуста тушеная капуста бегокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар (песок), мука пшеничная, томат-паста	ККал-136, Белки-4, Жиры-6, У/в-16
50	Хлеб ржаной*	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
180	Сок фруктовый /*	ККал-81, У/в-20
Итого за Обед		ККал-535, Белки-16, Жиры-15, У/в-81
<u>Полдник</u>		
100	Омлет с зеленым горошком яйцо, молоко, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, мука пшеничная	ККал-180, Белки-8, Жиры-14, У/в-6
60	Шницель рубленый мясной* говядина (бескостная), молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное	ККал-157, Белки-7, Жиры-9, У/в-11
20	Хлеб пшеничный*	ККал-52, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
Итого за Полдник		ККал-389, Белки-17, Жиры-24, У/в-27
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный*	ККал-52, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
100	Молоко кипяченое**	ККал-58, Белки-3, Жиры-3, У/в-5
Итого за Ужин		ККал-110, Белки-5, Жиры-4, У/в-15
Итого за день		ККал-1 497, Белки-48, Жиры-59, У/в-192

руководитель

Тетерина С.В.

экономист
Алексей Н.Ю.

экономист

медсестра

медсестра