

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая(сад) <i>Пшеничная крупа, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
30/6	Хлеб пшеничный с маслом(сад) <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
180	Кофейный напиток(сад)2019 <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
Итого за Завтрак1		ККал-356, Белки-9, Жиры-12, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
100	Салат фруктовый (сад) <i>Яблоко, Апельсины, Молоко сгущенное</i>	ККал-48, Белки-1, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-48, Белки-1, У/в-11
<u>Обед</u>		
60	Салат Медвежонок'(сад) 2019 <i>Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Соль</i>	ККал-36, Белки-1, У/в-7
250	Борщ с мясом и со сметаной(сад) 2019 <i>Сметана, Картофель, Капуста, Свекла, Лук репчатый, Соль, *Вода, Куры, Морковь, Томат-паста, Масло растительное</i>	ККал-148, Белки-7, Жиры-5, У/в-18
70	Котлета из мяса кур 2018 (сад) <i>Куры, Масло растительное, Яйцо, Соль, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сердце говяжье</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
200	Каша гороховая (сад) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-116, Белки-4, Жиры-5, У/в-13
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-74, У/в-19
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
Итого за Обед		ККал-505, Белки-16, Жиры-13, У/в-79
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
40	Хлеб с повидлом (сад) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	
Итого за Полдник		ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
<u>Ужин</u>		
150	Макаронны, запеченные с сыром, с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Сыр, Масло сливочное, Соль, *Вода, Яйцо, Молоко</i>	ККал-225, Белки-7, Жиры-8, У/в-31
180	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-36, У/в-9
40	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-366, Белки-10, Жиры-9, У/в-60
Итого за		ККал-1 331, Белки-39, Жиры-37, У/в-205

Заведующая

Цепасва Н.А.

