

Меню ДОУ (Детсад лето-осень (единое меню))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	ККал-57, Белки-6, Жиры-3, У/в-2
119	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-192, Белки-6, Жиры-4, У/в-33
29	Хлеб пшеничный	ККал-64, Белки-2, У/в-14
5	Масло сливочное порционное	ККал-37, Жиры-4
188	Чай с сахаром	ККал-51, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-401, Белки-14, Жиры-11, У/в-62
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-53, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-53, У/в-12
<u>Обед</u>		
199	Борщ	ККал-118, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
197	Плов из говядины	ККал-362, Белки-16, Жиры-18, У/в-34
49	Икра кабачковая	ККал-42, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
49	Хлеб ржаной	ККал-89, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
166	Компот из смеси сухофруктов	ККал-82, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Обед		ККал-693, Белки-26, Жиры-30, У/в-82
<u>Полдник</u>		
69	Булочка российская	ККал-223, Белки-5, Жиры-5, У/в-40
159	Кефир	ККал-89, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-312, Белки-9, Жиры-9, У/в-46
<u>Ужин</u>		
187	Суп молочный с крупой (манной)	ККал-132, Белки-5, Жиры-6, У/в-16
49	Хлеб пшеничный	ККал-108, Белки-4, У/в-24
181	Кофейный напиток с молоком	ККал-94, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-334, Белки-12, Жиры-9, У/в-55
Итого за		ККал-1 793, Белки-61, Жиры-59, У/в-257



Подумеева
Галина
Алексеевна

Меню ДОУ (Ясли лето-осень (единое меню))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
70	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	ККал-40, Белки-4, Жиры-2, У/в-1
99	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	ККал-160, Белки-5, Жиры-3, У/в-27
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-64, Белки-2, У/в-14
5	<i>Масло сливочное порционное</i>	ККал-37, Жиры-4
141	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-38, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-339, Белки-11, Жиры-9, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
100	<i>Яблоки</i>	ККал-53, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-53, У/в-12
<u>Обед</u>		
147	<i>Борщ</i>	ККал-87, Белки-2, Жиры-4, У/в-10
168	<i>Плов из говядины</i>	ККал-309, Белки-14, Жиры-15, У/в-29
39	<i>Икра кабачковая</i>	ККал-33, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
39	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-71, Белки-3, У/в-13
138	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-68, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
Итого за Обед		ККал-568, Белки-22, Жиры-23, У/в-66
<u>Полдник</u>		
59	<i>Булочка российская</i>	ККал-191, Белки-4, Жиры-4, У/в-34
149	<i>Кефир</i>	ККал-83, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-274, Белки-8, Жиры-8, У/в-40
<u>Ужин</u>		
187	<i>Суп молочный с крупой (манной)</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-6, У/в-16
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-64, Белки-2, У/в-14
163	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-84, Белки-2, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-280, Белки-9, Жиры-9, У/в-44
Итого за		ККал-1 514, Белки-50, Жиры-49, У/в-214



Подумеева
Галина
Алексеевна