

13.05.2025

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
20	<i>яйцо вареное вкрутую</i>	ККал-31, Белки-3, Жиры-2
200	<i>каша манная молочная жидкая</i>	ККал-192, Белки-6, Жиры-4, У/в-32
200	<i>какао с молоком</i>	ККал-118, Белки-3, У/в-26
40	<i>хлеб пшеничный</i>	ККал-145, Белки-3, У/в-20
5	<i>масло сливочное</i>	ККал-37, Жиры-4
Итого за Завтрак1		ККал-523, Белки-15, Жиры-10, У/в-78
<u>Завтрак2</u>		
100	<i>фрукты свежие</i>	ККал-40, У/в-8
Итого за Завтрак2		ККал-40, У/в-8
<u>Обед</u>		
60	<i>салат из моркови с зеленым горошком</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-5, У/в-4
200	<i>свекольник</i>	ККал-101, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
140	<i>картофельное пюре</i>	ККал-146, Белки-2, Жиры-5, У/в-22
100	<i>печень говяжья по-строгановски</i>	ККал-208, Белки-15, Жиры-14, У/в-5
200	<i>компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-112, Белки-1, У/в-27
50	<i>хлеб ржаной</i>	ККал-130, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
Итого за Обед		ККал-769, Белки-26, Жиры-31, У/в-91
<u>Полдник</u>		
220	<i>молоко</i>	ККал-132, Белки-6, Жиры-7, У/в-11
35	<i>кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)</i>	ККал-203, Белки-2, Жиры-13, У/в-19
Итого за Полдник		ККал-335, Белки-8, Жиры-20, У/в-30
<u>Ужин</u>		
170	<i>сырники творожные, запеченные</i>	ККал-250, Белки-17, Жиры-13, У/в-13
25	<i>молоко сгущенное</i>	ККал-80, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
200	<i>чай с сахаром</i>	ККал-42, У/в-11
40	<i>хлеб пшеничный</i>	ККал-145, Белки-3, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-517, Белки-22, Жиры-15, У/в-58
Итого за		ККал-2 184, Белки-71, Жиры-76, У/в-265