

16.05.2025

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	каша " дружба"	ККал-160, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
200	какао с молоком	ККал-118, Белки-3, У/в-26
40	хлеб пшеничный	ККал-145, Белки-3, У/в-20
5	масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
Итого за Завтрак1		ККал-460, Белки-11, Жиры-9, У/в-71
<u>Завтрак2</u>		
100	фрукты свежие	ККал-40, У/в-8
Итого за Завтрак2		ККал-40, У/в-8
<u>Обед</u>		
40	огурец свежий	ККал-14, Белки-1, У/в-3
200	суп картофельный с бобовыми	ККал-124, Белки-6, Жиры-4, У/в-16
220	картофельная запеканка с мясом	ККал-431, Белки-23, Жиры-27, У/в-24
35	соус томатный	ККал-23, Жиры-2, У/в-2
180	компот из смеси сухофруктов	ККал-101, Белки-1, У/в-25
50	хлеб ржаной	ККал-130, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
Итого за Обед		ККал-823, Белки-35, Жиры-35, У/в-91
<u>Полдник</u>		
200	кисель из концентрата плодового или ягодного	ККал-122, Белки-1, У/в-29
60	булочка витая	ККал-172, Белки-3, Жиры-5, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-294, Белки-4, Жиры-5, У/в-57
<u>Ужин</u>		
20	яйцо вареное вкрутую	ККал-31, Белки-3, Жиры-2
250	суп молочный с макаронными изделиями	ККал-235, Белки-8, Жиры-11, У/в-26
40	хлеб пшеничный	ККал-145, Белки-3, У/в-20
220	чай с сахаром	ККал-46, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-457, Белки-14, Жиры-13, У/в-58
Итого за		ККал-2 074, Белки-64, Жиры-62, У/в-285