

19.05.2025

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 ячневая молочная вязкая</i>	ККал-179, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
200	<i>кофейный напиток</i>	ККал-81, Белки-3, У/в-19
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-473, Белки-16, Жиры-11, У/в-66
<u>Завтрак2</u>		
100	<i>сок</i>	ККал-13, Белки-1, У/в-2
Итого за Завтрак2		ККал-13, Белки-1, У/в-2
<u>Обед</u>		
40	<i>морковь отварная долькой</i>	ККал-54, Жиры-3, У/в-3
200	<i>борщ с капустой и картофелем</i>	ККал-172, Белки-7, Жиры-9, У/в-11
140	<i>каша гречневая рассыпчатая</i>	ККал-210, Белки-2, Жиры-6, У/в-36
100	<i>гуляш из говядины</i>	ККал-47, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
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-725, Белки-15, Жиры-22, У/в-105
<u>Полдник</u>		
200	<i>компот из свежих плодов</i>	ККал-54, У/в-14
60	<i>булочка ванильная</i>	ККал-241, Белки-7, Жиры-2, У/в-49
Итого за Полдник		ККал-295, Белки-7, Жиры-2, У/в-63
<u>Ужин</u>		
220	<i>суфле из картофеля</i>	ККал-190, Белки-8, Жиры-8, У/в-26
60	<i>горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания</i>	ККал-13, Белки-1, У/в-2
50	<i>соус сметанный</i>	ККал-86, Белки-2, Жиры-7, У/в-4
200	<i>чай с лимоном</i>	ККал-62, У/в-15
40	<i>хлеб пшеничный</i>	ККал-145, Белки-3, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-496, Белки-14, Жиры-15, У/в-67
Итого за		ККал-2 002, Белки-53, Жиры-50, У/в-303