



14.05.2025

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	каша рисовая молочная жидкая	ККал-177, Белки-5, Жиры-4, У/в-29
200	кофейный напиток	ККал-81, Белки-3, У/в-19
40	хлеб пшеничный	ККал-145, Белки-3, У/в-20
5	масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
Итого за Завтрак1		ККал-440, Белки-11, Жиры-8, У/в-68
<u>Завтрак2</u>		
100	сок	ККал-13, Белки-1, У/в-2
Итого за Завтрак2		ККал-13, Белки-1, У/в-2
<u>Обед</u>		
200	суп картофельный с макаронными изделиями	ККал-72, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
220	капуста тушеная с мясом	ККал-269, Белки-20, Жиры-15, У/в-14
200	компот из смеси сухофруктов	ККал-112, Белки-1, У/в-27
50	хлеб ржаной	ККал-130, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
Итого за Обед		ККал-583, Белки-28, Жиры-20, У/в-69
<u>Полдник</u>		
200	кисломолочный напиток	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
40	батон нарезной	ККал-106, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
15	повидло	ККал-37, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-248, Белки-9, Жиры-6, У/в-38
<u>Ужин</u>		
140	картофельное пюре	ККал-146, Белки-2, Жиры-5, У/в-22
80	котлеты рыбные	ККал-144, Белки-11, Жиры-4, У/в-16
200	компот из свежих плодов	ККал-54, У/в-14
40	хлеб пшеничный	ККал-145, Белки-3, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-489, Белки-16, Жиры-9, У/в-72
Итого за		ККал-1 773, Белки-65, Жиры-43, У/в-249