20.06.2022 (Детсад лето-осень (еди

Меню ДОУ (Детсад лето-осень (единое меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
120	Омлет натуральный	ККал-177, Белки-11, Жиры-14, У/в-3
75	Зеленый горошек консервированный отварной	ККал-60, Белки-5, У/в-10
35	Хлеб пшеничный	ККал-77, Белки-3, У/в-17
5	Масло сливочное порционное	ККал-37, Жиры-4
15	Сыр порционный	ККал-54, Белки-3, Жиры-4
200	Чай с лимоном	ККал-49, У/в-12
	Итого за Завтрак	ККал-454, Белки-22, Жиры-22, У/в-42
	Завтрак2	
180	Сок	ККал-90, Белки-1, У/в-21
	Итого за Завтрак2	ККал-90, Белки-1, У/в-21
	Обед	
200	Суп картофельный с бобовыми	ККал-79, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
79	Кнели куриные с рисом	ККал-147, Белки-16, Жиры-6, У/в-7
110	Макароны отварные с маслом	ККал-177, Белки-5, Жиры-4, У/в-31
60	Огурцы	ККал-7, У/в-1
39	Хлеб пшеничный	ККал-86, Белки-3, У/в-19
18	Хлеб ржаной	ККал-33, Белки-1, У/в-6
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	Итого за Обед	ККал-618, Белки-30, Жиры-16, У/в-89
	Полдник	
180	Кефир	ККал-101, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
70	Булочка дорожная	ККал-253, Белки-6, Жиры-4, У/в-48
	Итого за Полдник	ККал-354, Белки-11, Жиры-9, У/в-55
	Ужин	
150	Овощное рагу	ККал-128, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10
100	Яблоки	ККал-53, У/в-12
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-103, Белки-3, Жиры-3, У/в-17
	Итого за Ужин	ККал-338, Белки-8, Жиры-7, У/в-60
	Итого за	ККал-1 854, Белки-72, Жиры-54, У/в-267

Управление образования города Ростова-на-Дону * Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону "Детский сад № 59" * ИНН 6167145907 * ОКПО 36870456 * ОГРН 1156196011659

Заведующий МАДОУ № 59 _____ Подумеева Галина Алексеевна

_____ _____

20.06.2022 (Ясли лето-осень (единое

Меню ДОУ (Ясли лето-осень (единое меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
120	*Омлет натуральный*	ККал-177, Белки-11, Жиры-14, У/в-3
55	*Зеленый горошек консервированный отварной*	ККал-44, Белки-3, У/в-7
30	*Хлеб пшеничный*	ККал-66, Белки-2, У/в-15
5	*Масло сливочное порционное*	ККал-37, Жиры-4
10	*Сыр порционный*	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
150	*Чай с лимоном*	ККал-37, У/в-9
	Итого за Завтрак	ККал-397, Белки-18, Жиры-21, У/в-34
	Завтрак2	
180	*Сок*	ККал-90, Белки-1, У/в-21
	Итого за Завтрак2	ККал-90, Белки-1, У/в-21
	Обед	
150	*Суп картофельный с бобовыми*	ККал-59, Белки-1, Жиры-2, У/в-8
60	*Кнели куриные с рисом*	ККал-112, Белки-13, Жиры-5, У/в-5
70	*Макароны отварные с маслом*	ККал-112, Белки-3, Жиры-2, У/в-20
40	*Огурцы*	ККал-5, У/в-1
30	*Хлеб пшеничный*	ККал-66, Белки-2, У/в-15
18	*Хлеб ржаной*	ККал-33, Белки-1, У/в-6
150	*Компот из смеси сухофруктов*	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
	Итого за Обед	ККал-461, Белки-22, Жиры-11, У/в-67
	Полдник	
150	*Кефир*	ККал-84, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
70	*Булочка дорожная*	ККал-253, Белки-6, Жиры-4, У/в-48
	Итого за Полдник	ККал-337, Белки-10, Жиры-8, У/в-54
	Ужин	
150	*Овощное рагу*	ККал-128, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
20	*Хлеб ржаной*	ККал-36, Белки-1, У/в-7
100	*Яблоки*	ККал-53, У/в-12
180	*Кофейный напиток с молоком*	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
	Итого за Ужин	ККал-310, Белки-7, Жиры-7, У/в-55
	Итого за	ККал-1 595, Белки-58, Жиры-47, У/в-231

Управление образования города Ростова-на-Дону

Заведующий МАДОУ № 59 Подумеева Галина Алексеевна