МАДОУ № 59

11.10.2022 (Детсад лето-осень (едино)

Меню ДОУ (Детсад лето-осень (единое меню))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	Суп молочный с крупой (пшено)	ККал-158, Белки-6, Жиры-7, У/в-19
40	Яйцо отварное	ККал-63, Белки-5, Жиры-5
40	Хлеб пшеничный	ККал-88, Белки-3, У/в-20
5	Масло сливочное порционное	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром	ККал-49, У/в-13
	Итого за Завтрак	ККал-395, Белки-14, Жиры-16, У/в-52
	Завтрак2	
100	Сок	ККал-50, У/в-12
	Итого за Завтрак2	ККал-50, У/в-12
	Обед	
200	Суп картофельный с крупой(пшеничная)	ККал-86, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
79	Печень, тушенная в соусе сметанном	ККал-139, Белки-13, Жиры-6, У/в-7
120	Каша гречневая	ККал-233, Белки-7, Жиры-6, У/в-35
60	Овощи отварные (свекла)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
49	Хлеб ржаной	ККал-89, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
180	Компот из смеси	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	Итого за Обед	ККал-676, Белки-29, Жиры-20, У/в-91
	Полдник	
30	Вафли	ККал-106, Белки-1, Жиры-1, У/в-23
156	Кефир	ККал-87, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
	Итого за Полдник	ККал-193, Белки-5, Жиры-5, У/в-29
	Ужин	
120	Сырники из творога	ККал-294, Белки-20, Жиры-14, У/в-20
20	Соус сметанный	ККал-26, Жиры-2, У/в-1
35	Хлеб пшеничный	ККал-77, Белки-3, У/в-17
100	Яблоки	ККал-53, У/в-12
180	Молоко кипяченое	ККал-104, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
	Итого за Ужин	ККал-554, Белки-28, Жиры-22, У/в-58
	Итого за	ККал-1 868, Белки-76, Жиры-63, У/в-242

Управление образования города Ростова-на-Дону

МАДОУ

Заведующий Полумеева Галина Алексеевна

11.10.2022 (Ясли лето-осень (единое м)

Меню ДОУ (Ясли лето-осень (единое меню))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	*Суп молочный с крупой (пшено)*	ККал-118, Белки-4, Жиры-5, У/в-14
40	*Яйцо отварное*	ККал-63, Белки-5, Жиры-5
30	*Хлеб пшеничный*	ККал-66, Белки-2, У/в-15
5	*Масло сливочное порционное*	ККал-37, Жиры-4
150	*Чай с сахаром*	ККал-41, У/в-11
	Итого за Завтрак	ККал-325, Белки-11, Жиры-14, У/в-40
	Завтрак2	
100	*Сок*	ККал-50, У/в-12
	Итого за Завтрак2	ККал-50, У/в-12
	Обед	
150	*Суп картофельный с крупой(пшеничная)*	ККал-64, Белки-1, Жиры-2, У/в-11
70	*Печень, тушенная в соусе сметанном*	ККал-123, Белки-12, Жиры-6, У/в-7
70	*Каша гречневая*	ККал-136, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
40	*Овощи отварные (свекла)*	ККал-27, Жиры-2, У/в-2
40	*Хлеб ржаной*	ККал-72, Белки-3, У/в-14
150	*Компот из смеси*	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
	Итого за Обед	ККал-496, Белки-22, Жиры-16, У/в-67
	Полдник	
15	*Вафли*	ККал-53, У/в-12
150	*Кефир*	ККал-84, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
	Итого за Полдник	ККал-137, Белки-4, Жиры-4, У/в-18
	Ужин	
90	*Сырники из творога*	ККал-221, Белки-15, Жиры-11, У/в-15
20	*Соус сметанный*	ККал-26, Жиры-2, У/в-1
30	*Хлеб пшеничный*	ККал-66, Белки-2, У/в-15
100	*Яблоки*	ККал-53, У/в-12
150	*Молоко кипяченое*	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
	Итого за Ужин	ККал-453, Белки-21, Жиры-18, У/в-50
	Итого за	ККал-1 461, Белки-58, Жиры-52, У/в-187

Управление образования города Ростова-на-Дону * Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону "Детский сад № 59" * МАДОУ № 59

Заведующий Подумеева Галина Алексеевна