МАДОУ № 59

12.01.2023 (Детсад зима-весна 22-23,)

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 22-23)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
77	Рыба по-польски	ККал-120, Белки-13, Жиры-8
130	Картофельное пюре	ККал-123, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
60	Капуста тушеная	ККал-58, Белки-2, Жиры-3, У/в-6
40	Хлеб пшеничный	ККал-88, Белки-3, У/в-20
5	Масло сливочное порционное	ККал-37, Жиры-4
199	Чай с сахаром	ККал-54, У/в-14
	Итого за Завтрак	ККал-480, Белки-21, Жиры-19, У/в-60
	Завтрак2	
150	Сок	ККал-75, Белки-1, У/в-18
	Итого за Завтрак2	ККал-75, Белки-1, У/в-18
	Обед	
198	Свекольник	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-14
187	Плов из говядины	ККал-344, Белки-15, Жиры-17, У/в-32
50	Пюре из моркови	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
49	Хлеб ржаной	ККал-89, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
200	Компот из смеси	ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
	Итого за Обед	ККал-687, Белки-24, Жиры-29, У/в-83
	Полдник	
50	Вафли	ККал-177, Белки-1, Жиры-2, У/в-39
178	Кефир	ККал-100, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
	Итого за Полдник	ККал-277, Белки-6, Жиры-6, У/в-46
	Ужин	
198	Каша манная молочная	ККал-241, Белки-8, Жиры-9, У/в-33
40	Хлеб пшеничный	ККал-88, Белки-3, У/в-20
100	Яблоки	ККал-53, У/в-12
178	Молоко кипяченое	ККал-103, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
	Итого за Ужин	ККал-485, Белки-16, Жиры-15, У/в-73
	Итого за	ККал-2 004, Белки-68, Жиры-69, У/в-280

Управление образования города Ростова-на-Дону

Заведующий Полумеева Галина Алексеевна

№ 59

МАДОУ № 59

12.01.2023 (Ясли зима-весна 22-23, 1ч)

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 22-23)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
60	Рыба по-польски	ККал-94, Белки-10, Жиры-6
110	Картофельное пюре	ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
40	Капуста тушеная	ККал-38, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
30	Хлеб пшеничный	ККал-66, Белки-2, У/в-15
5	Масло сливочное порционное	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром	ККал-49, У/в-13
	Итого за Завтрак	ККал-388, Белки-15, Жиры-15, У/в-49
	Завтрак2	
150	Сок	ККал-75, Белки-1, У/в-18
	Итого за Завтрак2	ККал-75, Белки-1, У/в-18
	Обед	
149	Свекольник	ККал-86, Белки-2, Жиры-4, У/в-10
150	Плов из говядины	ККал-276, Белки-12, Жиры-14, У/в-26
40	Пюре из моркови	ККал-34, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
39	Хлеб ржаной	ККал-71, Белки-3, У/в-13
150	Компот из смеси	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
	Итого за Обед	ККал-541, Белки-20, Жиры-22, У/в-65
	Полдник	
40	Вафли	ККал-142, Белки-1, Жиры-1, У/в-31
147	Кефир	ККал-82, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
	Итого за Полдник	ККал-224, Белки-5, Жиры-5, У/в-37
	Ужин	
149	Каша манная молочная	ККал-181, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
30	Хлеб пшеничный	ККал-66, Белки-2, У/в-15
95	Яблоки	ККал-50, У/в-11
148	Молоко кипяченое	ККал-86, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
	Итого за Ужин	ККал-383, Белки-12, Жиры-12, У/в-57
	Итого за	ККал-1 611, Белки-53, Жиры-54, У/в-226

Управление образования города Ростова-на-Дону

Заведующий _____ Подумеева Галина Алексеевна