Меню ДОУ (Детсад зима-весна 22-23)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
110	Макароны отварные с маслом	ККал-177, Белки-5, Жиры-4, У/в-31
60	Икра кабачковая консервированная	ККал-91, Белки-1, Жиры-7, У/в-5
42	Хлеб пшеничный	ККал-92, Белки-3, У/в-21
5	Масло сливочное порционное	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр порционный	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
194	Чай с сахаром	ККал-53, У/в-14
	Итого за Завтрак	ККал-497, Белки-12, Жиры-19, У/в-71
	Завтрак2	
151	Сок	ККал-76, Белки-1, У/в-18
	Итого за Завтрак2	ККал-76, Белки-1, У/в-18
	Обед	
199	Суп крестьянский с крупой.	ККал-117, Белки-3, Жиры-4, У/в-17
69	Курица отварная	ККал-79, Белки-11, Жиры-4
130	Картофельное пюре	ККал-123, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
60	Овощи отварные (свекла)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
50	Хлеб ржаной	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
178	Компот из смеси сухофруктов	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	Итого за Обед	ККал-538, Белки-24, Жиры-18, У/в-72
	Полдник	
80	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-234, Белки-11, Жиры-6, У/в-33
146	Кефир	ККал-82, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
	Итого за Полдник	ККал-316, Белки-15, Жиры-10, У/в-39
	Ужин	
199	Суп молочный с крупой (пшено)	ККал-157, Белки-6, Жиры-7, У/в-18
33	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, У/в-16
40	Яйцо отварное	ККал-63, Белки-5, Жиры-5
198	Кофейный напиток с молоком	ККал-102, Белки-3, Жиры-3, У/в-17
	Итого за Ужин	ККал-395, Белки-17, Жиры-15, У/в-51
	Итого за	ККал-1 822, Белки-69, Жиры-62, У/в-251

Заведующий _____ Подумеева Галина Алексеевна _____ _____

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 22-23)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
60	***Макароны отварные с маслом***	ККал-96, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
40	***Икра кабачковая консервированная***	ККал-61, Белки-1, Жиры-5, У/в-3
28	***Хлеб пшеничный***	ККал-62, Белки-2, У/в-14
5	***Масло сливочное порционное***	ККал-37, Жиры-4
9	***Сыр порционный***	ККал-32, Белки-2, Жиры-3
175	***Чай с сахаром***	ККал-48, У/в-12
	Итого за Завтрак	ККал-336, Белки-8, Жиры-14, У/в-46
	Завтрак2	
151	***Сок***	ККал-76, Белки-1, У/в-18
	Итого за Завтрак2	ККал-76, Белки-1, У/в-18
	Обед	
150	***Суп крестьянский с крупой.***	ККал-89, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
59	***Курица отварная***	ККал-67, Белки-9, Жиры-3
110	***Картофельное пюре***	ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
40	***Овощи отварные (свекла)***	ККал-27, Жиры-2, У/в-2
40	***Хлеб ржаной***	ККал-72, Белки-3, У/в-14
148	***Компот из смеси сухофруктов***	ККал-73, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
	Итого за Обед	ККал-432, Белки-18, Жиры-13, У/в-57
	Полдник	
60	***Ватрушка с творожным фаршем***	ККал-176, Белки-8, Жиры-5, У/в-25
125	***Кефир***	ККал-70, Белки-4, Жиры-3, У/в-5
	Итого за Полдник	ККал-246, Белки-12, Жиры-8, У/в-30
	Ужин	
149	***Суп молочный с крупой (пшено)***	ККал-117, Белки-4, Жиры-5, У/в-14
28	***Хлеб пшеничный***	ККал-62, Белки-2, У/в-14
40	***Яйцо отварное***	ККал-63, Белки-5, Жиры-5
179	***Кофейный напиток с молоком***	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
	Итого за Ужин	ККал-335, Белки-14, Жиры-13, У/в-43
	Итого за	ККал-1 425, Белки-53, Жиры-48, У/в-194

Заведующий Подумеева Галина Алексеевна