



Меню ДОУ (сад) 20.11.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200 **Вермишель молочная (Сад)** ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27
Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

40/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад)** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
Масло сливочное, Батон, Сыр

200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-486, Белки-14, Жиры-17, У/в-69

Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (сад)** ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60 **Салат "Витаминный". (сад)** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
Капуста белокочаная, Масло подсолнечное

200 **Рассольник домашний на к/б (сад)** ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18
Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Соль йодированная, Крупа перловая

80 **Гуляш из курицы(сад)** ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6
Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло

подсолнечное

150 **Пюре картофельное(сад)** ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32
Картофель, Масло сливочное, Молоко

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
Сахар (песок), Сухофрукты

50 **Хлеб ржано-пшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-803, Белки-32, Жиры-35, У/в-92

Полдник 4

200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

70 **Булочка домашняя (сад)** ККал-198, Белки-5, Жиры-4, У/в-35
Мука пшеничная, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Молоко

Итого за Полдник 4 ККал-314, Белки-11, Жиры-10, У/в-44

Ужин 5

210 **Рагу овощное (Сад)** ККал-162, Белки-5, Жиры-5, У/в-23
Картофель, Капуста белокочаная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-30, У/в-8
Чай черный байховый, Сахар (песок)

40 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-297, Белки-8, Жиры-7, У/в-51

Итого за ККал-1 996, Белки-65, Жиры-69, У/в-280

