



Меню ДОУ (сад) 22.11.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Каша манная молочная (сад)** ККал-188, Белки-5, Жиры-7, У/в-26
Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

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

200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-470, Белки-14, Жиры-17, У/в-65

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60 **Салат из свежей моркови(сад)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
Морковь, Масло подсолнечное

200 **Свекольник на к/б со сметаной (сад)** ККал-148, Белки-6, Жиры-9, У/в-10
Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Йодированная, Лавровый лист, Сметана

230 **Ленивые голубцы с курицей (сад)** ККал-328, Белки-17, Жиры-19, У/в-22

Куры, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Капуста белокачанная

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-668, Белки-29, Жиры-32, У/в-69

Полдник 4

200 **Кисель (сад)** ККал-130, У/в-13
Концентрат киселя, Сахар (песок)

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

Итого за Полдник 4 ККал-342, Белки-9, Жиры-5, У/в-43

Ужин 5

80 **Рыба, тушенная с овощами (сад)** ККал-115, Белки-18, Жиры-4, У/в-2
Рыба, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное

150 **Каша гречневая. (сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
Крупа гречневая, Масло сливочное

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-417, Белки-26, Жиры-10, У/в-55

Итого за ККал-1 994, Белки-78, Жиры-64, У/в-256

