

## Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша молочная жидкая "Дружба"</b> <small>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-143, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
170	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-127, Белки-3, Жиры-3, У/в-22
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-382, Белки-9, Жиры-13, У/в-57
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки печеные</b> <small>яблоки, сахар (песок)</small>	ККал-94, У/в-22
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-94, У/в-22
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Салат из капусты белокочанной</b> <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, сахар (песок), соль</small>	ККал-32, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
150	<b>Суп картофельный с клецками</b> <small>картофель, курица, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо, соль</small>	ККал-69, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
60	<b>Оладьи из печени по кунцевски</b> <small>печень(говяжья, курин.), мука пшеничная, яйцо, морковь, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-119, Белки-11, Жиры-5, У/в-8
30	<b>Соус сметанный</b> <small>вода, сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль</small>	ККал-32, Жиры-3, У/в-1
100	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-143, Белки-4, Жиры-3, У/в-24
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
30	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-532, Белки-22, Жиры-18, У/в-70
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Пряник</b>	ККал-145, Белки-2, Жиры-2, У/в-30
160	<b>Кефир</b>	ККал-94, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-239, Белки-6, Жиры-7, У/в-37
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Шницель рыбный натуральный</b> <small>минтай, рыба с/м горбуша без головы, лук репчатый, сухари, молоко, яйцо, петрушка (зелень), масло растительное, соль</small>	ККал-140, Белки-14, Жиры-6, У/в-7

120 **Свекла тушенная в сметанном соусе** ККал-124, Белки-3, Жиры-8, У/в-11

*свекла, сметана, масло сливочное, соль*

180 **Чай с сахаром** ККал-34, У/в-9

*сахар (песок), чай черный байховый*

30 **Хлеб пшеничный** ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

---

**Итого за Ужин** ККал-377, Белки-19, Жиры-15, У/в-42

---

**Итого за день** ККал-1 624, Белки-56, Жиры-53, У/в-228

---

\_\_\_\_\_

## Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша молочная жидкая "Дружба"</b> <small>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-172, Белки-5, Жиры-6, У/в-24
180	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-134, Белки-3, Жиры-4, У/в-23
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-444, Белки-11, Жиры-15, У/в-67
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки печеные</b> <small>яблоки, сахар (песок)</small>	ККал-94, У/в-22
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-94, У/в-22
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат из капусты белокочанной</b> <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, сахар (песок), соль</small>	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
180	<b>Суп картофельный с клецками</b> <small>картофель, курица, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо, соль</small>	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
70	<b>Оладьи из печени по кунцевски</b> <small>печень(говяжья, курин.), мука пшеничная, яйцо, морковь, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-139, Белки-13, Жиры-6, У/в-9
40	<b>Соус сметанный</b> <small>вода, сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль</small>	ККал-42, Белки-1, Жиры-4, У/в-1
100	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-143, Белки-4, Жиры-3, У/в-24
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
40	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
<b>Итого за Обед</b>		ККал-633, Белки-27, Жиры-23, У/в-81
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Пряник</b>	ККал-254, Белки-4, Жиры-3, У/в-52
180	<b>Кефир</b>	ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-360, Белки-9, Жиры-9, У/в-59
<b><u>Ужин</u></b>		
80	<b>Шницель рыбный натуральный</b> <small>минтай, рыба с/м горбуша без головы, лук репчатый, сухари, молоко, яйцо, петрушка (зелень), масло растительное, соль</small>	ККал-160, Белки-16, Жиры-7, У/в-8

130 **Свекла тушенная в сметанном соусе** ККал-134, Белки-3, Жиры-8, У/в-12

*свекла, сметана, масло сливочное, соль*

200 **Чай с сахаром** ККал-38, У/в-10

*сахар (песок), чай черный байховый*

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

---

**Итого за Ужин** ККал-437, Белки-22, Жиры-16, У/в-50

---

**Итого за день** ККал-1 968, Белки-69, Жиры-63, У/в-279

---

\_\_\_\_\_