

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-128, Белки-4, Жиры-6, У/в-15
170	Кофейный напиток с молоком <small>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-102, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-342, Белки-9, Жиры-14, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
30	Огурцы свежие порционные	ККал-4, У/в-1
150	Рассольник ленинградский <small>картофель, курица, огурец соленый, морковь, сметана, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, соль, лавровый лист</small>	ККал-81, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
60	Котлеты Пермские <small>окорок свиной, говядина (бескостная),,,, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, сухари, лук репчатый, масло растительное, чеснок, соль</small>	ККал-131, Белки-7, Жиры-7, У/в-9
110	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
30	Хлеб Аппетитный	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за Обед		ККал-462, Белки-15, Жиры-17, У/в-60
<u>Полдник</u>		
10	Сыр порционный	ККал-38, Белки-2, Жиры-3
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
160	Молоко	ККал-93, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-210, Белки-8, Жиры-9, У/в-23
<u>Ужин</u>		
120	Пудинг из творога паравой <small>творог, сахар (песок), яйцо, крупа манная, масло сливочное, ванилин</small>	ККал-260, Белки-17, Жиры-9, У/в-29
80	Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</small>	ККал-97, Белки-2, Жиры-4, У/в-13
180	Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар (песок)</small>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
20	Печенье	ККал-33, Белки-2, Жиры-2

Итого за Ужин ККал-454, Белки-23, Жиры-17, У/в-51

Итого за день ККал-1 515, Белки-55, Жиры-57, У/в-192

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями <i>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-153, Белки-5, Жиры-7, У/в-18
180	Кофейный напиток с молоком <i>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-108, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-399, Белки-11, Жиры-15, У/в-57
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
40	Огурцы свежие порционные	ККал-6, У/в-1
180	Рассольник ленинградский <i>картофель, курица, огурец соленый, морковь, сметана, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	ККал-97, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
80	Котлеты Пермские <i>окорок свиной, говядина (бескостная),,,, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, сухари, лук репчатый, масло растительное, чеснок, соль</i>	ККал-174, Белки-9, Жиры-10, У/в-12
120	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-4, У/в-17
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
40	Хлеб Аппетитный	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
Итого за Обед		ККал-569, Белки-19, Жиры-22, У/в-72
<u>Полдник</u>		
15	Сыр порционный	ККал-57, Белки-4, Жиры-5
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
200	Молоко	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-278, Белки-13, Жиры-12, У/в-29
<u>Ужин</u>		
140	Пудинг из творога паровой <i>творог, сахар (песок), яйцо, крупа манная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-303, Белки-19, Жиры-10, У/в-33
90	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-5, У/в-15
200	Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар (песок)</i>	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
20	Печенье	ККал-33, Белки-2, Жиры-2

Итого за Ужин ККал-516, Белки-25, Жиры-19, У/в-58

Итого за день ККал-1 809, Белки-68, Жиры-68, У/в-226
