

## Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
140	<b>Каша молочная жидкая "Дружба"</b> <small>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-129, Белки-4, Жиры-4, У/в-19
150	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-112, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-39, Белки-2, У/в-8
40	<b>Яйцо вареное вкрутую</b>	ККал-63, Белки-5, Жиры-5
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-343, Белки-14, Жиры-12, У/в-46
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки печеные</b> <small>яблоки, сахар (песок)</small>	ККал-94, Белки-3, У/в-22
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-94, Белки-3, У/в-22
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <small>капуста белокочанная, картофель, курица, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томат-паста, соль, лавровый лист</small>	ККал-37, Белки-1, Жиры-3, У/в-2
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-9
20	<b>Соус сметанный</b> <small>вода, сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль</small>	ККал-21, Жиры-2, У/в-1
110	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-158, Белки-4, Жиры-4, У/в-27
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-93, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
<b>Итого за Обед</b>		ККал-502, Белки-22, Жиры-17, У/в-69
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Пряник</b>	ККал-104, Белки-7, Жиры-7, У/в-1
180	<b>Кефир</b>	ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-210, Белки-12, Жиры-13, У/в-8
<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-118, Белки-13, Жиры-4, У/в-7
110	<b>Салат из свёклы с сыром</b> <small>свекла, сыр, масло растительное, соль</small>	ККал-132, Белки-3, Жиры-9, У/в-9
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный байховый</small>	ККал-34, У/в-9
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-79, Белки-3, У/в-16
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-363, Белки-19, Жиры-13, У/в-41
<b>Итого за день</b>		ККал-1 512, Белки-70, Жиры-55, У/в-186

## Меню ДОУ (Детский сад)

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-139, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
180	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-134, Белки-3, Жиры-4, У/в-23
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-59, Белки-2, У/в-12
40	<b>Яйцо вареное вкрутую</b>	ККал-63, Белки-5, Жиры-5
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-395, Белки-14, Жиры-14, У/в-55
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки печеные</b> <small>яблоки, сахар (песок)</small>	ККал-94, Белки-3, У/в-22
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-94, Белки-3, У/в-22
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <small>капуста белокочанная, картофель, курица, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томат-паста, соль, лавровый лист</small>	ККал-44, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
80	<b>Оладьи из печени по кунцевски</b> <small>печень(говяжья, курин.), мука пшеничная, яйцо, морковь, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-159, Белки-14, Жиры-7, У/в-12
30	<b>Соус сметанный</b> <small>вода, сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль</small>	ККал-32, Жиры-3, У/в-1
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-186, Белки-5, Жиры-4, У/в-32
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-124, Белки-5, Жиры-1, У/в-24
<b>Итого за Обед</b>		ККал-634, Белки-28, Жиры-21, У/в-86
<b><u>Полдник</u></b>		
90	<b>Пряник</b>	ККал-156, Белки-11, Жиры-11, У/в-2
200	<b>Кефир</b>	ККал-118, Белки-6, Жиры-6, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-274, Белки-17, Жиры-17, У/в-10
<b><u>Ужин</u></b>		
90	<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-152, Белки-16, Жиры-5, У/в-9
140	<b>Салат из свёклы с сыром</b> <small>свекла, сыр, масло растительное, соль</small>	ККал-168, Белки-4, Жиры-12, У/в-11
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар (песок), чай черный байховый</small>	ККал-38, У/в-10
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-98, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-456, Белки-24, Жиры-18, У/в-50
<b>Итого за день</b>		ККал-1 853, Белки-86, Жиры-70, У/в-223