

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная жидкая <small>молоко, крупа пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-178, Белки-5, Жиры-5, У/в-27
170	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-127, Белки-3, Жиры-3, У/в-22
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-417, Белки-10, Жиры-13, У/в-64
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки печеные <small>яблоки, сахар (песок)</small>	ККал-94, У/в-22
Итого за Завтрак2		ККал-94, У/в-22
<u>Обед</u>		
30	Огурцы свежие порционные	ККал-4, У/в-1
150	Суп фасолевый <small>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	ККал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
100	Запеканка картофельная с мясом <small>картофель, окорок свиной, яйцо, масло сливочное, сухари, масло растительное, соль</small>	ККал-227, Белки-9, Жиры-12, У/в-14
30	Соус томатный <small>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-21, Жиры-1, У/в-2
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-480, Белки-16, Жиры-19, У/в-53
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	ККал-145, Белки-2, Жиры-2, У/в-30
160	Кефир	ККал-94, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-239, Белки-6, Жиры-7, У/в-37

Ужин

60 **Тефтели. Белип** ККал-104, Белки-10, Жиры-5, У/в-4

минтай, творог, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло растительное, соль

40 **Соус сметанный с томатом** ККал-89, Белки-1, Жиры-7, У/в-4

сметана, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль

100 **Макаронные изделия
отварные** ККал-143, Белки-4, Жиры-3, У/в-24

макаронные изделия, масло сливочное, соль

170 **Чай с сахаром** ККал-32, У/в-9

сахар (песок), чай черный байховый

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

Итого за Ужин ККал-447, Белки-17, Жиры-16, У/в-56

Итого за день ККал-1 677, Белки-49, Жиры-55, У/в-232

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная жидкая <small>молоко, крупа пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-214, Белки-6, Жиры-6, У/в-33
180	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-134, Белки-3, Жиры-4, У/в-23
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-486, Белки-12, Жиры-15, У/в-76
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки печеные <small>яблоки, сахар (песок)</small>	ККал-94, У/в-22
Итого за Завтрак2		ККал-94, У/в-22
<u>Обед</u>		
40	Огурцы свежие порционные	ККал-6, У/в-1
180	Суп фасолевый <small>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	ККал-109, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
130	Запеканка картофельная с мясом <small>картофель, окорок свиной, яйцо, масло сливочное, сухари, масло растительное, соль</small>	ККал-295, Белки-11, Жиры-15, У/в-18
40	Соус томатный <small>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-29, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
50	Хлеб Аппетитный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед		ККал-633, Белки-22, Жиры-24, У/в-70
<u>Полдник</u>		
70	Пряник	ККал-254, Белки-4, Жиры-3, У/в-52
180	Кефир	ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-360, Белки-9, Жиры-9, У/в-59

Ужин

80 **Тефтели. Белип** ККал-138, Белки-13, Жиры-7, У/в-5

минтай, творог, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло растительное, соль

50 **Соус сметанный с томатом** ККал-111, Белки-2, Жиры-9, У/в-5

сметана, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль

100 **Макаронные изделия
отварные** ККал-143, Белки-4, Жиры-3, У/в-24

макаронные изделия, масло сливочное, соль

180 **Чай с сахаром** ККал-34, У/в-9

сахар (песок), чай черный байховый

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

Итого за Ужин ККал-531, Белки-22, Жиры-20, У/в-63

Итого за день ККал-2 104, Белки-65, Жиры-68, У/в-290
