

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 <i>молоко, крупа пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-173, Белки-5, Жиры-5, У/в-26
170	Кофейный напиток с молоком <i>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	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-387, Белки-10, Жиры-13, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
30	Помидоры порционные	ККал-10, У/в-1
150	Суп - харчо <i>курица, крупа рисовая, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль, чеснок, лавровый лист</i>	ККал-103, Белки-4, Жиры-6, У/в-8
60	Биточки мясные <i>говядина (бескостная),,,, окорок свиной, хлеб пшеничный, сухари, масло сливочное, соль</i>	ККал-166, Белки-8, Жиры-10, У/в-11
100	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	ККал-99, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	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-515, Белки-18, Жиры-22, У/в-59
<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	Запеканка творожная <i>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, сметана, сухари, яйцо, ванилин</i>	ККал-302, Белки-21, Жиры-15, У/в-20
80	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-97, Белки-2, Жиры-4, У/в-13
180	Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
20	Печенье	ККал-33, Белки-2, Жиры-2
Итого за Ужин		ККал-496, Белки-27, Жиры-23, У/в-42
Итого за день		ККал-1 655, Белки-63, Жиры-67, У/в-193

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 <i>молоко, крупа пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-208, Белки-7, Жиры-6, У/в-31
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-454, Белки-13, Жиры-14, У/в-70
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
40	Помидоры порционные	ККал-13, У/в-1
180	Суп - харчо <i>курица, крупа рисовая, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль, чеснок, лавровый лист</i>	ККал-123, Белки-5, Жиры-7, У/в-10
80	Биточки мясные <i>говядина (бескостная),,,, окорок свиной, хлеб пшеничный, сухари, масло сливочное, соль</i>	ККал-221, Белки-11, Жиры-13, У/в-15
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-649, Белки-24, Жиры-28, У/в-73
<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>		
130	Запеканка творожная <i>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, сметана, сухари, яйцо, ванилин</i>	ККал-328, Белки-23, Жиры-16, У/в-21
100	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-121, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
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-553, Белки-30, Жиры-25, У/в-47
Итого за день		ККал-1 981, Белки-80, Жиры-79, У/в-229
