

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная жидкая <i>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-158, Белки-5, Жиры-5, У/в-23
170	Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	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-397, Белки-10, Жиры-13, У/в-60
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
30	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами <i>капуста белокачанная, огурцы, томаты, масло растительное, яйцо</i>	ККал-37, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
150	Свекольник <i>свекла, картофель, курица, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар (песок), томат-паста, соль, лавровый лист</i>	ККал-78, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
60	Печень говяжья по-строгановски <i>печень(говяжья, куриц.), сметана, масло растительное, соль, масло сливочное, мука пшеничная</i>	ККал-131, Белки-14, Жиры-8, У/в-1
100	Каша рисовая рассыпчатая <i>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	ККал-139, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
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-522, Белки-23, Жиры-20, У/в-61
<u>Полдник</u>		
50	Ватрушки с повидлом <i>мука пшеничная, повидло, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи, соль</i>	ККал-178, Белки-4, Жиры-2, У/в-37
150	Сок	ККал-69, Белки-1, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-247, Белки-5, Жиры-2, У/в-52

Ужин

40 **Яйцо вареное вкрутую** ККал-63, Белки-5, Жиры-5

150 **Пюре из гороха с маслом** ККал-12, У/в-2
горох, масло сливочное, соль

180 **Чай сладкий с лимоном** ККал-36, У/в-9
сахар (песок), лимон, чай черный

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

Итого за Ужин ККал-190, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Итого за день ККал-1 403, Белки-45, Жиры-41, У/в-209

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная жидкая <small>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-189, Белки-5, Жиры-6, У/в-27
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-461, Белки-11, Жиры-15, У/в-70
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
50	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами <small>капуста белокачанная, огурцы, томаты, масло растительное, яйцо</small>	ККал-62, Белки-1, Жиры-6, У/в-2
180	Свекольник <small>свекла, картофель, курица, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар (песок), томат-паста, соль, лавровый лист</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
100	Печень говяжья по-строгановски <small>печень(говяжья, куриц.), сметана, масло растительное, соль, масло сливочное, мука пшеничная</small>	ККал-219, Белки-23, Жиры-13, У/в-1
100	Каша рисовая рассыпчатая <small>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	ККал-139, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	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-686, Белки-33, Жиры-30, У/в-70
<u>Полдник</u>		
70	Ватрушки с повидлом <small>мука пшеничная, повидло, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи, соль</small>	ККал-250, Белки-5, Жиры-3, У/в-51
180	Сок	ККал-83, Белки-2, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-333, Белки-7, Жиры-3, У/в-69

Ужин

40 **Яйцо вареное вкрутую** ККал-63, Белки-5, Жиры-5

170 **Пюре из гороха с маслом** ККал-14, Белки-1, У/в-2

горох, масло сливочное, соль

200 **Чай сладкий с лимоном** ККал-40, У/в-10

сахар (песок), лимон, чай черный

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

Итого за Ужин ККал-222, Белки-9, Жиры-6, У/в-32

Итого за день ККал-1 749, Белки-60, Жиры-54, У/в-251
