

## Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша кукурузная молочная жидкая</b> <i>молоко, крупа кукурузная, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-80, Белки-2, Жиры-5, У/в-7
170	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-102, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-294, Белки-7, Жиры-13, У/в-40
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	ККал-46, Белки-1, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
80	<b>Салат из свеклы и моркови</b> <i>свекла, морковь, масло растительное, соль</i>	ККал-101, Белки-1, Жиры-8, У/в-6
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
80	<b>Котлеты мясо-картофельные</b> <i>говядина (бескостная), картофель, окорок свиной, лук репчатый, яйцо, сухари, масло сливочное, соль</i>	ККал-187, Белки-10, Жиры-12, У/в-7
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	ККал-179, Белки-6, Жиры-4, У/в-28
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
30	<b>Хлеб Appetitный</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-698, Белки-24, Жиры-30, У/в-78
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Коржик молочный</b> <i>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, молоко, яйцо, масло растительное, ванилин</i>	ККал-197, Белки-3, Жиры-6, У/в-33
150	<b>Снежжка</b>	ККал-100, Белки-6, Жиры-5, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-297, Белки-9, Жиры-11, У/в-39
<b><u>Ужин</u></b>		
80	<b>Салат из капусты белокочанной и огурцом</b> <i>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-5, У/в-3
110	<b>Омлет с сыром</b> <i>яйцо, молоко, сыр, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	ККал-241, Белки-13, Жиры-20, У/в-2
180	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <i>сахар (песок), лимон, чай черный</i>	ККал-36, У/в-9

---

**Итого за Ужин** ККал-416, Белки-16, Жиры-26, У/в-29

---

**Итого за день** ККал-1 751, Белки-57, Жиры-80, У/в-196

---

\_\_\_\_\_

# Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша кукурузная молочная жидкая</b> <i>молоко, крупа кукурузная, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-97, Белки-2, Жиры-6, У/в-9
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-108, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-343, Белки-8, Жиры-14, У/в-48
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	ККал-46, Белки-1, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат из свеклы и моркови</b> <i>свекла, морковь, масло растительное, соль</i>	ККал-126, Белки-1, Жиры-10, У/в-8
180	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	ККал-113, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
80	<b>Котлеты мясо-картофельные</b> <i>говядина (бескостная), картофель, окорок свиной, лук репчатый, яйцо, сухари, масло сливочное, соль</i>	ККал-187, Белки-10, Жиры-12, У/в-7
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	ККал-179, Белки-6, Жиры-4, У/в-28
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
40	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
<b>Итого за Обед</b>		ККал-778, Белки-25, Жиры-34, У/в-89
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Коржик молочный</b> <i>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, молоко, яйцо, масло растительное, ванилин</i>	ККал-275, Белки-4, Жиры-8, У/в-46
180	<b>Снежжка</b>	ККал-121, Белки-7, Жиры-6, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-396, Белки-11, Жиры-14, У/в-54
<b><u>Ужин</u></b>		
90	<b>Салат из капусты белокочанной и огурцом</b> <i>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-5, У/в-3
120	<b>Омлет с сыром</b> <i>яйцо, молоко, сыр, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	ККал-263, Белки-14, Жиры-22, У/в-2
200	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <i>сахар (песок), лимон, чай черный</i>	ККал-40, У/в-10

40 *Хлеб пшеничный*

ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

---

**Итого за Ужин** ККал-476, Белки-18, Жиры-28, У/в-35

---

**Итого за день** ККал-2 039, Белки-63, Жиры-90, У/в-236

---

\_\_\_\_\_