

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша кукурузная молочная жидкая <small>молоко, крупа кукурузная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-80, Белки-2, Жиры-5, У/в-7
170	Кофейный напиток с молоком <small>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	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-294, Белки-7, Жиры-13, У/в-40
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-46, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
30	Помидоры порционные	ККал-10, У/в-1
150	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, лавровый лист</small>	ККал-94, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
120	Макаронник с мясом <small>говядина (бескостная),,,, окорок свиной, макаронные изделия, яйцо, лук репчатый, масло растительное, сухари, масло сливочное, соль</small>	ККал-257, Белки-11, Жиры-14, У/в-20
30	Соус томатный с овощами <small>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, сахар (песок), соль</small>	ККал-32, Жиры-2, У/в-3
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-530, Белки-18, Жиры-22, У/в-61
<u>Полдник</u>		
50	Коржик молочный <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, молоко, яйцо, масло растительное, ванилин</small>	ККал-197, Белки-3, Жиры-6, У/в-33
150	Снежка	ККал-100, Белки-6, Жиры-5, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-297, Белки-9, Жиры-11, У/в-39

Ужин

80	Салат из капусты белокочанной и огурцом <i>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-5, У/в-3
110	Омлет с сыром <i>яйцо, молоко, сыр, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	ККал-241, Белки-13, Жиры-20, У/в-2
180	Чай сладкий с лимоном <i>сахар (песок), лимон, чай черный</i>	ККал-36, У/в-9
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-416, Белки-16, Жиры-26, У/в-29
Итого за день		ККал-1 583, Белки-51, Жиры-72, У/в-179

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша кукурузная молочная жидкая <small>молоко, крупа кукурузная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-97, Белки-2, Жиры-6, У/в-9
180	Кофейный напиток с молоком <small>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	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-343, Белки-8, Жиры-14, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-46, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
40	Помидоры порционные	ККал-13, У/в-1
180	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, лавровый лист</small>	ККал-113, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
140	Макаронник с мясом <small>говядина (бескостная),,,, окорок свиной, макаронные изделия, яйцо, лук репчатый, масло растительное, сухари, масло сливочное, соль</small>	ККал-300, Белки-13, Жиры-17, У/в-24
40	Соус томатный с овощами <small>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, сахар (песок), соль</small>	ККал-43, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
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-642, Белки-22, Жиры-28, У/в-74
<u>Полдник</u>		
70	Коржик молочный <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, молоко, яйцо, масло растительное, ванилин</small>	ККал-275, Белки-4, Жиры-8, У/в-46
180	Снежка	ККал-121, Белки-7, Жиры-6, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-396, Белки-11, Жиры-14, У/в-54

Ужин

90 **Салат из капусты
белокочанной и огурцом** ККал-68, Белки-1, Жиры-5, У/в-3

капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль

120 **Омлет с сыром** ККал-263, Белки-14, Жиры-22, У/в-2

яйцо, молоко, сыр, масло сливочное, масло растительное, 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-476, Белки-18, Жиры-28, У/в-35

Итого за день ККал-1 903, Белки-60, Жиры-84, У/в-221
