

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная гречневая <i>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-159, Белки-5, Жиры-6, У/в-21
170	Чай с молоком <i>молоко, сахар (песок), чай черный</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-344, Белки-8, Жиры-12, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
60	Салат картофельный с зелёным горошком <i>картофель, горошек зелёный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ККал-69, Белки-1, Жиры-4, У/в-7
150	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокочанная, картофель, курица, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томат-паста, соль, лавровый лист</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
60	Тефтели мясные с рисом << ёжики>> <i>говядина (бескостная),,,, окорок свиной, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	ККал-143, Белки-6, Жиры-9, У/в-9
30	Соус томатный <i>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-21, Жиры-1, У/в-2
150	Компот из ягод замороженных <i>плоды и ягоды быстрозамороженные, сахар (песок)</i>	ККал-68, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
30	Хлеб Аппетитный	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за Обед		ККал-422, Белки-13, Жиры-20, У/в-47
<u>Полдник</u>		
40	Бутеоброды с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	ККал-147, Белки-5, Жиры-10, У/в-9
160	Молоко	ККал-93, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-240, Белки-9, Жиры-15, У/в-17

Ужин

100 Салат из моркови

морковь, масло растительное, сахар (песок)

ККал-131, Белки-1, Жиры-10, У/в-9

120 Вареники ленивые

творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль

ККал-255, Белки-17, Жиры-13, У/в-17

180 Кисель

вода, кисель(сухой)

ККал-57, У/в-14

Итого за Ужин ККал-443, Белки-18, Жиры-23, У/в-40

Итого за день ККал-1 496, Белки-48, Жиры-70, У/в-165

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша молочная гречневая <i>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-191, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
180	Чай с молоком <i>молоко, сахар (песок), чай черный</i>	ККал-77, Белки-1, Жиры-1, У/в-16
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-406, Белки-10, Жиры-13, У/в-61
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
100	Салат картофельный с зелёным горошком <i>картофель, горошек зелёный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-12
180	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокочанная, картофель, курица, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томат-паста, соль, лавровый лист</i>	ККал-69, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
80	Тефтели мясные с рисом << ёжики >> <i>говядина (бескостная),,,, окорок свиной, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	ККал-190, Белки-8, Жиры-12, У/в-12
50	Соус томатный <i>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-36, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
180	Компот из ягод замороженных <i>плоды и ягоды быстрозамороженные, сахар (песок)</i>	ККал-81, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
40	Хлеб Аппетитный	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
Итого за Обед		ККал-574, Белки-17, Жиры-27, У/в-64
<u>Полдник</u>		
50	Бутеоброды с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	ККал-184, Белки-7, Жиры-12, У/в-11
200	Молоко	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-300, Белки-13, Жиры-18, У/в-20

Ужин

100 Салат из моркови

морковь, масло растительное, сахар (песок)

ККал-131, Белки-1, Жиры-10, У/в-9

150 Вареники ленивые

творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль

ККал-319, Белки-21, Жиры-16, У/в-21

200 Кисель

вода, кисель(сухой)

ККал-63, У/в-16

Итого за Ужин ККал-513, Белки-22, Жиры-26, У/в-46

Итого за день ККал-1 840, Белки-62, Жиры-84, У/в-201
