

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная жидкая "Дружба" <i>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-143, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
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-382, Белки-9, Жиры-13, У/в-57
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки печеные <i>яблоки, сахар (песок)</i>	ККал-94, У/в-22
Итого за Завтрак2		ККал-94, У/в-22
<u>Обед</u>		
30	Салат из капусты белокачанной <i>капуста белокачанная, морковь, масло растительное, сахар (песок), соль</i>	ККал-32, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
150	Суп картофельный с клецками <i>картофель, курица, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо, соль</i>	ККал-69, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
60	Оладьи из печени по кунцевски <i>печень(говяжья, курин.), мука пшеничная, яйцо, морковь, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	ККал-119, Белки-11, Жиры-5, У/в-8
30	Соус сметанный <i>вода, сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль</i>	ККал-32, Жиры-3, У/в-1
100	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ККал-143, Белки-4, Жиры-3, У/в-24
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-532, Белки-22, Жиры-18, У/в-70
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	ККал-145, Белки-2, Жиры-2, У/в-30
160	Кефир	ККал-94, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-239, Белки-6, Жиры-7, У/в-37

Ужин

70 **Шницель рыбный
натуральный**

ККал-140, Белки-14, Жиры-6, У/в-7

минтай, рыба с/м горбуша без головы, лук репчатый, сухари, молоко, яйцо, петрушка (зелень), масло растительное, соль

120 **Свекла тушенная в
сметанном соусе**

ККал-124, Белки-3, Жиры-8, У/в-11

свекла, сметана, масло сливочное, соль

180 **Чай с сахаром**

ККал-34, У/в-9

сахар (песок), чай черный байховый

30 **Хлеб пшеничный**

ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин ККал-377, Белки-19, Жиры-15, У/в-42

Итого за день ККал-1 624, Белки-56, Жиры-53, У/в-228

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 жидкая "Дружба" <i>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-172, Белки-5, Жиры-6, У/в-24
180	Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	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-444, Белки-11, Жиры-15, У/в-67
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки печеные <i>яблоки, сахар (песок)</i>	ККал-94, У/в-22
Итого за Завтрак2		ККал-94, У/в-22
<u>Обед</u>		
50	Салат из капусты белокачанной <i>капуста белокачанная, морковь, масло растительное, сахар (песок), соль</i>	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
180	Суп картофельный с клецками <i>картофель, курица, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо, соль</i>	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
70	Оладьи из печени по кунцевски <i>печень(говяжья, курин.), мука пшеничная, яйцо, морковь, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	ККал-139, Белки-13, Жиры-6, У/в-9
40	Соус сметанный <i>вода, сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-4, У/в-1
100	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ККал-143, Белки-4, Жиры-3, У/в-24
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-633, Белки-27, Жиры-23, У/в-81
<u>Полдник</u>		
70	Пряник	ККал-254, Белки-4, Жиры-3, У/в-52
180	Кефир	ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-360, Белки-9, Жиры-9, У/в-59

Ужин

80 **Шницель рыбный
натуральный**

ККал-160, Белки-16, Жиры-7, У/в-8

минтай, рыба с/м горбуша без головы, лук репчатый, сухари, молоко, яйцо, петрушка (зелень), масло растительное, соль

130 **Свекла тушеная в
сметанном соусе**

ККал-134, Белки-3, Жиры-8, У/в-12

свекла, сметана, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром**

ККал-38, У/в-10

сахар (песок), чай черный байховый

40 **Хлеб пшеничный**

ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин ККал-437, Белки-22, Жиры-16, У/в-50

Итого за день ККал-1 968, Белки-69, Жиры-63, У/в-279
