

## 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 пшеничная молочная жидкая</b> <i>молоко, крупа пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-178, Белки-5, Жиры-5, У/в-27
170	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-127, Белки-3, Жиры-3, У/в-22
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-417, Белки-10, Жиры-13, У/в-64
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки печеные</b> <i>яблоки, сахар (песок)</i>	ККал-94, У/в-22
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-94, У/в-22
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Огурцы свежие порционные</b>	ККал-4, У/в-1
150	<b>Суп фасолевый</b> <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ККал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
100	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>картофель, окорок свиной, говядина (бескостная),,,, яйцо, масло сливочное, сухари, масло растительное, соль</i>	ККал-227, Белки-9, Жиры-12, У/в-14
30	<b>Соус томатный</b> <i>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-21, Жиры-1, У/в-2
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
30	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-480, Белки-16, Жиры-19, У/в-53
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Пряник</b>	ККал-145, Белки-2, Жиры-2, У/в-30
160	<b>Кефир</b>	ККал-94, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-239, Белки-6, Жиры-7, У/в-37

Ужин

60 **Тефтели. Белип** ККал-104, Белки-10, Жиры-5, У/в-4

*минтай, творог, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло растительное, соль*

40 **Соус сметанный с томатом** ККал-89, Белки-1, Жиры-7, У/в-4

*сметана, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль*

100 **Макаронные изделия  
отварные** ККал-143, Белки-4, Жиры-3, У/в-24

*макаронные изделия, масло сливочное, соль*

170 **Чай с сахаром** ККал-32, У/в-9

*сахар (песок), чай черный байховый*

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

---

**Итого за Ужин** ККал-447, Белки-17, Жиры-16, У/в-56

---

**Итого за день** ККал-1 677, Белки-49, Жиры-55, У/в-232

---

\_\_\_\_\_

## 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 пшеничная молочная жидкая</b> <i>молоко, крупа пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-214, Белки-6, Жиры-6, У/в-33
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-134, Белки-3, Жиры-4, У/в-23
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-486, Белки-12, Жиры-15, У/в-76
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки печеные</b> <i>яблоки, сахар (песок)</i>	ККал-94, У/в-22
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-94, У/в-22
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Огурцы свежие порционные</b>	ККал-6, У/в-1
180	<b>Суп фасолевый</b> <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ККал-109, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
130	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>картофель, окорок свиной, говядина (бескостная),,,, яйцо, масло сливочное, сухари, масло растительное, соль</i>	ККал-295, Белки-11, Жиры-15, У/в-18
40	<b>Соус томатный</b> <i>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-29, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
50	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Обед</b>		ККал-633, Белки-22, Жиры-24, У/в-70
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Пряник</b>	ККал-254, Белки-4, Жиры-3, У/в-52
180	<b>Кефир</b>	ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-360, Белки-9, Жиры-9, У/в-59

Ужин

80 **Тефтели. Белип** ККал-138, Белки-13, Жиры-7, У/в-5

*минтай, творог, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло растительное, соль*

50 **Соус сметанный с томатом** ККал-111, Белки-2, Жиры-9, У/в-5

*сметана, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль*

100 **Макаронные изделия  
отварные** ККал-143, Белки-4, Жиры-3, У/в-24

*макаронные изделия, масло сливочное, соль*

180 **Чай с сахаром** ККал-34, У/в-9

*сахар (песок), чай черный байховый*

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

---

**Итого за Ужин** ККал-531, Белки-22, Жиры-20, У/в-63

---

**Итого за день** ККал-2 104, Белки-65, Жиры-68, У/в-290

---