

Меню ДОУ (Ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша пшениная молочная жидкая <i>молоко, крупа пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль</i> | ККал-173, Белки-5, Жиры-5, У/в-26 |
| 170 | Кофейный напиток с молоком <i>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i> | 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-387, Белки-10, Жиры-13, У/в-59 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Яблоко | ККал-47, У/в-10 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-47, У/в-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 30 | Помидоры порционные | ККал-10, У/в-1 |
| 150 | Суп - харчо <i>курица, крупа рисовая, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль, чеснок, лавровый лист</i> | ККал-103, Белки-4, Жиры-6, У/в-8 |
| 60 | Биточки мясные <i>говядина (бескостная),,,, окорок свиной, хлеб пшеничный, сухари, масло сливочное, соль</i> | ККал-166, Белки-8, Жиры-10, У/в-11 |
| 100 | Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i> | ККал-99, Белки-2, Жиры-3, У/в-15 |
| 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-515, Белки-18, Жиры-22, У/в-59 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 10 | Сыр порционный | ККал-38, Белки-2, Жиры-3 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15 |
| 160 | Молоко | ККал-93, Белки-4, Жиры-5, У/в-8 |
| Итого за Полдник | | ККал-210, Белки-8, Жиры-9, У/в-23 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 120 | Запеканка творожная <i>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, сметана, сухари, яйцо, ванилин</i> | ККал-302, Белки-21, Жиры-15, У/в-20 |
| 80 | Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</i> | ККал-97, Белки-2, Жиры-4, У/в-13 |
| 180 | Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар (песок)</i> | ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9 |
| 20 | Печенье | ККал-33, Белки-2, Жиры-2 |
| Итого за Ужин | | ККал-496, Белки-27, Жиры-23, У/в-42 |
| Итого за день | | ККал-1 655, Белки-63, Жиры-67, У/в-193 |

Меню ДОУ (Детский сад)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко, крупа пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль</i> | ККал-208, Белки-7, Жиры-6, У/в-31 |
| 180 | Кофейный напиток с молоком <i>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i> | 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-454, Белки-13, Жиры-14, У/в-70 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Яблоко | ККал-47, У/в-10 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-47, У/в-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Помидоры порционные | ККал-13, У/в-1 |
| 180 | Суп - харчо <i>курица, крупа рисовая, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль, чеснок, лавровый лист</i> | ККал-123, Белки-5, Жиры-7, У/в-10 |
| 80 | Биточки мясные <i>говядина (бескостная),,,, окорок свиной, хлеб пшеничный, сухари, масло сливочное, соль</i> | ККал-221, Белки-11, Жиры-13, У/в-15 |
| 120 | Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i> | ККал-119, Белки-3, Жиры-4, У/в-17 |
| 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-649, Белки-24, Жиры-28, У/в-73 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 15 | Сыр порционный | ККал-57, Белки-4, Жиры-5 |
| 40 | Хлеб пшеничный | ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20 |
| 200 | Молоко | ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9 |
| Итого за Полдник | | ККал-278, Белки-13, Жиры-12, У/в-29 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 130 | Запеканка творожная <i>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, сметана, сухари, яйцо, ванилин</i> | ККал-328, Белки-23, Жиры-16, У/в-21 |
| 100 | Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</i> | ККал-121, Белки-3, Жиры-5, У/в-16 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник, сахар (песок)</i> | ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10 |
| 20 | Печенье | ККал-33, Белки-2, Жиры-2 |
| Итого за Ужин | | ККал-553, Белки-30, Жиры-25, У/в-47 |
| Итого за день | | ККал-1 981, Белки-80, Жиры-79, У/в-229 |
