

## 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 рисовая молочная жидкая</b> <i>молоко, крупа рисовая, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-157, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
170	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), чай черный</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
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-342, Белки-7, Жиры-11, У/в-53
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Уха с крупой</b> <i>картофель, рыба с/м горбуша без головы, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	ККал-82, Белки-5, Жиры-2, У/в-10
50	<b>Суфле из кур</b> <i>курица, молоко, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, соль</i>	ККал-263, Белки-17, Жиры-21, У/в-2
100	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная, томат-паста, лук репчатый, морковь, сахар (песок), масло сливочное, петрушка (зелень), масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	ККал-92, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
150	<b>Компот из яблок с лимоном</b> <i>яблоки, лимон, сахар (песок)</i>	ККал-49, У/в-11
30	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-549, Белки-27, Жиры-28, У/в-46
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Бутеоброды с сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	ККал-147, Белки-5, Жиры-10, У/в-9
160	<b>Молоко</b>	ККал-93, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-240, Белки-9, Жиры-15, У/в-17
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь, масло растительное, сахар (песок)</i>	ККал-92, Белки-1, Жиры-7, У/в-7
100	<b>Сырники из творога</b> <i>творог, мука пшеничная, сахар (песок), яйцо, масло сливочное</i>	ККал-253, Белки-17, Жиры-11, У/в-21
50	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-61, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
180	<b>Кисель</b> <i>вода, кисель(сухой)</i>	ККал-57, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-463, Белки-19, Жиры-21, У/в-50
<b>Итого за день</b>		ККал-1 641, Белки-62, Жиры-75, У/в-176

# 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 рисовая молочная жидкая</b> <i>молоко, крупа рисовая, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-188, Белки-4, Жиры-6, У/в-28
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), чай черный</i>	ККал-77, Белки-1, Жиры-1, У/в-16
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-403, Белки-8, Жиры-12, У/в-64
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Уха с крупой</b> <i>картофель, рыба с/м горбуша без головы, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	ККал-98, Белки-6, Жиры-3, У/в-12
70	<b>Суфле из кур</b> <i>курица, молоко, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, соль</i>	ККал-368, Белки-23, Жиры-29, У/в-3
130	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная, томат-паста, лук репчатый, морковь, сахар (песок), масло сливочное, петрушка (зелень), масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-5, У/в-15
180	<b>Компот из яблок с лимоном</b> <i>яблоки, лимон, сахар (песок)</i>	ККал-59, У/в-14
50	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Обед</b>		ККал-750, Белки-35, Жиры-38, У/в-64
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Бутеоброды с сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	ККал-184, Белки-7, Жиры-12, У/в-11
200	<b>Молоко</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-300, Белки-13, Жиры-18, У/в-20
<b><u>Ужин</u></b>		
80	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь, масло растительное, сахар (песок)</i>	ККал-105, Белки-1, Жиры-8, У/в-7
120	<b>Сырники из творога</b> <i>творог, мука пшеничная, сахар (песок), яйцо, масло сливочное</i>	ККал-303, Белки-20, Жиры-13, У/в-25
50	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-61, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
200	<b>Кисель</b> <i>вода, кисель(сухой)</i>	ККал-63, У/в-16
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-532, Белки-22, Жиры-24, У/в-56
<b>Итого за день</b>		ККал-2 032, Белки-78, Жиры-92, У/в-214