

## 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 из овсяных хлопьев "Геркулеса" жидкая</b>	ККал-157, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
	<small>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	
170	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	<small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	
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-356, Белки-10, Жиры-15, У/в-48
<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>Борщ с капустой и картофелем</b>	ККал-81, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
	<small>свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар (песок), соль, чеснок, лавровый лист</small>	
40	<b>Салат из квашеной капусты</b>	ККал-38, Жиры-4
	<small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	
130	<b>Плов мясной</b>	ККал-272, Белки-16, Жиры-13, У/в-22
	<small>окорок свиной, говядина (бескостная),,,, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</small>	
150	<b>Компот из сухофруктов</b>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
	<small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	
40	<b>Хлеб столичный ( ржанопшеничный)</b>	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
<b>Итого за Обед</b>		ККал-549, Белки-22, Жиры-24, У/в-56
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Булочка "Веснушка"</b>	ККал-161, Белки-4, Жиры-4, У/в-27
	<small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи, соль, масло растительное, яйцо</small>	
150	<b>Сок</b>	ККал-69, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-230, Белки-5, Жиры-4, У/в-42
<b><u>Ужин</u></b>		
40	<b>Огурец соленый</b>	ККал-5, У/в-1
150	<b>Картофель тушеная с рыбой</b>	ККал-145, Белки-7, Жиры-5, У/в-17
	<small>картофель, рыба горбуша без головы, рыба пикша, морковь, лук репчатый, филе минтая, масло сливочное, томат-паста, масло растительное, соль</small>	
180	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	ККал-36, У/в-9
	<small>сахар (песок), лимон, чай черный</small>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-265, Белки-9, Жиры-6, У/в-42
<b>Итого за день</b>		ККал-1 447, Белки-46, Жиры-49, У/в-198

## Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулеса" жидкая</b>	ККал-209, Белки-7, Жиры-9, У/в-25
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-92, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-439, Белки-13, Жиры-17, У/в-59
<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>Борщ с капустой и картофелем</b> <small>свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар (песок), соль, чеснок, лавровый лист</small>	ККал-97, Белки-3, Жиры-5, У/в-7
60	<b>Салат из квашеной капусты</b> <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	ККал-56, Жиры-6, У/в-1
180	<b>Плов мясной</b> <small>окорок свиной, говядина (бескостная),,,, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</small>	ККал-377, Белки-22, Жиры-19, У/в-30
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
50	<b>Хлеб столичный ( ржанопшеничный)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Обед</b>		ККал-724, Белки-31, Жиры-34, У/в-72
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка "Веснушка"</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи, соль, масло растительное, яйцо</small>	ККал-226, Белки-6, Жиры-6, У/в-38
180	<b>Сок</b>	ККал-83, Белки-2, У/в-18
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-309, Белки-8, Жиры-6, У/в-56
<b><u>Ужин</u></b>		
50	<b>Огурец соленый</b>	ККал-7, У/в-1
180	<b>Картофель тушеная с рыбой</b> <small>картофель, рыба горбуша без головы, рыба пикша, морковь, лук репчатый, филе минтая, масло сливочное, томат-паста, масло растительное, соль</small>	ККал-174, Белки-9, Жиры-6, У/в-20
180	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <small>сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-36, У/в-9
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-322, Белки-12, Жиры-7, У/в-50
<b>Итого за день</b>		ККал-1 841, Белки-64, Жиры-64, У/в-247