

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко, крупа рисовая, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
170	Чай с молоком <small>молоко, сахар (песок), чай черный</small>	ККал-73, Белки-5, Жиры-2, У/в-16
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-342, Белки-11, Жиры-12, У/в-54
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
150	Уха с крупой <small>картофель, рыба с/м горбуша без головы, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	ККал-82, Белки-5, Жиры-2, У/в-10
100	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, томат-паста, лук репчатый, морковь, сахар (песок), масло сливочное, петрушка (зелень), масло растительное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-92, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
50	Суфле из кур <small>курица, молоко, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-263, Белки-17, Жиры-21, У/в-2
150	Компот из яблок с лимоном <small>яблоки, лимон, сахар (песок)</small>	ККал-49, У/в-11
40	Хлеб Аппетитный	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
Итого за Обед		ККал-570, Белки-27, Жиры-28, У/в-50
<u>Полдник</u>		
160	Молоко	ККал-93, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
40	Бутеоброды с сыром <small>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</small>	ККал-147, Белки-5, Жиры-10, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-240, Белки-9, Жиры-15, У/в-17
<u>Ужин</u>		
70	Салат из моркови <small>морковь, масло растительное, сахар (песок)</small>	ККал-92, Белки-1, Жиры-7, У/в-7
100	Сырники из творога <small>творог, мука пшеничная, сахар (песок), яйцо, масло сливочное</small>	ККал-253, Белки-17, Жиры-11, У/в-21
50	Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</small>	ККал-61, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
180	Кисель <small>вода, кисель(сухой)</small>	ККал-57, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-463, Белки-19, Жиры-21, У/в-50
Итого за день		ККал-1 662, Белки-66, Жиры-76, У/в-181

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко, крупа рисовая, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-188, Белки-4, Жиры-6, У/в-28
180	Чай с молоком <small>молоко, сахар (песок), чай черный</small>	ККал-77, Белки-6, Жиры-3, У/в-16
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-403, Белки-13, Жиры-14, У/в-64
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Уха с крупой <small>картофель, рыба с/м горбуша без головы, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	ККал-98, Белки-6, Жиры-3, У/в-12
130	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, томат-паста, лук репчатый, морковь, сахар (песок), масло сливочное, петрушка (зелень), масло растительное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-120, Белки-3, Жиры-5, У/в-15
70	Суфле из кур <small>курица, молоко, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-368, Белки-23, Жиры-29, У/в-3
180	Компот из яблок с лимоном <small>яблоки, лимон, сахар (песок)</small>	ККал-59, У/в-14
50	Хлеб Аппетитный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед		ККал-750, Белки-35, Жиры-38, У/в-64
<u>Полдник</u>		
200	Молоко	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
50	Бутеоброды с сыром <small>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</small>	ККал-184, Белки-7, Жиры-12, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-300, Белки-13, Жиры-18, У/в-20
<u>Ужин</u>		
80	Салат из моркови <small>морковь, масло растительное, сахар (песок)</small>	ККал-105, Белки-1, Жиры-8, У/в-7
120	Сырники из творога <small>творог, мука пшеничная, сахар (песок), яйцо, масло сливочное</small>	ККал-303, Белки-20, Жиры-13, У/в-25
50	Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</small>	ККал-61, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
200	Кисель <small>вода, кисель(сухой)</small>	ККал-63, У/в-16
Итого за Ужин		ККал-532, Белки-22, Жиры-24, У/в-56
Итого за день		ККал-2 032, Белки-83, Жиры-94, У/в-214