

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко, крупа пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-178, Белки-5, Жиры-5, У/в-27
170	Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-127, Белки-3, Жиры-3, У/в-22
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-417, Белки-10, Жиры-13, У/в-64
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-46, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
30	Огурцы свежие порционные	ККал-4, У/в-1
150	Суп фасолевый <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ККал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
110	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, окорок свиной, яйцо, масло сливочное, сухари, масло растительное, соль</i>	ККал-250, Белки-10, Жиры-13, У/в-15
30	Соус томатный <i>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-21, Жиры-1, У/в-2
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-503, Белки-17, Жиры-20, У/в-54
<u>Полдник</u>		
20	Пряник	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
150	Кефир	ККал-88, Белки-4, Жиры-5, У/в-6
50	Яблоки печеные <i>яблоки, сахар (песок)</i>	ККал-47, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-208, Белки-5, Жиры-6, У/в-32
<u>Ужин</u>		
100	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ККал-143, Белки-4, Жиры-3, У/в-24
60	Тфтели. Белки <i>минтай, творог, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ККал-104, Белки-10, Жиры-5, У/в-4
40	Соус сметанный с томатом <i>сметана, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль</i>	ККал-89, Белки-1, Жиры-7, У/в-4
170	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный байховый</i>	ККал-32, У/в-9
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-1 621, Белки-50, Жиры-55, У/в-216

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 пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-214, Белки-6, Жиры-6, У/в-33
180	Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-134, Белки-3, Жиры-4, У/в-23
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-486, Белки-12, Жиры-15, У/в-76
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-46, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
40	Огурцы свежие порционные	ККал-6, У/в-1
180	Суп фасолевый <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ККал-109, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
130	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, окорок свиной, яйцо, масло сливочное, сухари, масло растительное, соль</i>	ККал-295, Белки-11, Жиры-15, У/в-18
40	Соус томатный <i>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-29, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
50	Хлеб Аппетитный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед		ККал-633, Белки-22, Жиры-24, У/в-70
<u>Полдник</u>		
20	Пряник	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
180	Кефир	ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
80	Яблоки печеные <i>яблоки, сахар (песок)</i>	ККал-75, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-254, Белки-6, Жиры-7, У/в-40
<u>Ужин</u>		
100	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ККал-143, Белки-4, Жиры-3, У/в-24
80	Тефтели. Белки <i>минтай, творог, хлеб пшеничный, яйцо, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ККал-138, Белки-13, Жиры-7, У/в-5
50	Соус сметанный с томатом <i>сметана, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-9, У/в-5
180	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный байховый</i>	ККал-34, У/в-9
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-1 950, Белки-63, Жиры-66, У/в-259