

## 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 ячневая молочная вязкая</b>	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-14
	<small>молоко, крупа ячневая, 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-318, Белки-9, Жиры-13, У/в-43
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	ККал-46, Белки-1, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	ККал-94, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
	<small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, лавровый лист</small>	
50	<b>Гуляш из отварного мяса в молочно - сметанном соусе</b>	ККал-88, Белки-4, Жиры-7, У/в-3
	<small>курица, морковь, молоко, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	ККал-183, Белки-6, Жиры-4, У/в-29
	<small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	
150	<b>Компот из сухофруктов</b>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
	<small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	
30	<b>Хлеб столичный (ржано-пшеничный)</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-502, Белки-17, Жиры-17, У/в-69
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>печенье песочное</b>	ККал-173, Белки-4, Жиры-6, У/в-27
	<small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, сода, яйцо</small>	
150	<b>Йогурт</b>	ККал-102, Белки-7, Жиры-5, У/в-5
	<small>кефир, сахар (песок)</small>	
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-275, Белки-11, Жиры-11, У/в-32
<b><u>Ужин</u></b>		
50	<b>Салат из квашеной капусты</b>	ККал-47, Жиры-5
	<small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	
140	<b>Котлеты картофельные</b>	ККал-160, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
	<small>картофель, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль, яйцо</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-322, Белки-6, Жиры-11, У/в-47
<b>Итого за день</b>		ККал-1 463, Белки-44, Жиры-52, У/в-201

# 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 ячневая молочная вязкая</b>	ККал-158, Белки-5, Жиры-7, У/в-18
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, крупа ячневая, 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-388, Белки-11, Жиры-15, У/в-52
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	ККал-46, Белки-1, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, лавровый лист</small>	ККал-113, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
80	<b>Гуляш из отварного мяса в молочно - сметанном соусе</b> <small>курица, морковь, молоко, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-141, Белки-7, Жиры-11, У/в-4
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	ККал-237, Белки-8, Жиры-6, У/в-38
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
50	<b>Хлеб столичный (ржано-пшеничный)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Обед</b>		ККал-685, Белки-24, Жиры-25, У/в-92
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>печенье песочное</b> <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, сода, яйцо</small>	ККал-243, Белки-5, Жиры-8, У/в-38
180	<b>Йогурт</b> <small>кефир, сахар (песок)</small>	ККал-122, Белки-9, Жиры-6, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-365, Белки-14, Жиры-14, У/в-44
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Салат из квашеной капусты</b> <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	ККал-56, Жиры-6, У/в-1
150	<b>Котлеты картофельные</b> <small>картофель, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль, яйцо</small>	ККал-171, Белки-4, Жиры-6, У/в-25
200	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <small>сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-40, У/в-10
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-372, Белки-7, Жиры-13, У/в-56
<b>Итого за день</b>		ККал-1 856, Белки-57, Жиры-67, У/в-254