

# 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>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-128, Белки-4, Жиры-6, У/в-15
170	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-102, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
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-9, Жиры-14, 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>		
30	<b>Огурцы свежие порционные</b>	ККал-4, У/в-1
150	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель, курица, огурец соленый, морковь, сметана, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	ККал-81, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
60	<b>Котлеты Пермские</b> <i>окорок свиной, говядина (бескостная),,,, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, сухари, лук репчатый, масло растительное, чеснок, соль</i>	ККал-131, Белки-7, Жиры-7, У/в-9
110	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
30	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-462, Белки-15, Жиры-17, У/в-60
<b><u>Полдник</u></b>		
10	<b>Сыр порционный</b>	ККал-38, Белки-2, Жиры-3
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
160	<b>Молоко</b>	ККал-93, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-210, Белки-8, Жиры-9, У/в-23
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Пудинг из творога паравой</b> <i>творог, сахар (песок), яйцо, крупа манная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-260, Белки-17, Жиры-9, У/в-29
80	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-97, Белки-2, Жиры-4, У/в-13
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник, сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-421, Белки-21, Жиры-15, У/в-51
<b>Итого за день</b>		ККал-1 482, Белки-53, Жиры-55, У/в-192

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 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>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-153, Белки-5, Жиры-7, У/в-18
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-108, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
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-399, Белки-11, Жиры-15, У/в-57
<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>		
40	<b>Огурцы свежие порционные</b>	ККал-6, У/в-1
180	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель, курица, огурец соленый, морковь, сметана, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	ККал-97, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
80	<b>Котлеты Пермские</b> <i>окорок свиной, говядина (безкостная),,,, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, сухари, лук репчатый, масло растительное, чеснок, соль</i>	ККал-174, Белки-9, Жиры-10, У/в-12
120	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-4, У/в-17
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
40	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
<b>Итого за Обед</b>		ККал-569, Белки-19, Жиры-22, У/в-72
<b><u>Полдник</u></b>		
15	<b>Сыр порционный</b>	ККал-57, Белки-4, Жиры-5
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
200	<b>Молоко</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-278, Белки-13, Жиры-12, У/в-29
<b><u>Ужин</u></b>		
140	<b>Пудинг из творога паравой</b> <i>творог, сахар (песок), яйцо, крупа манная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-303, Белки-19, Жиры-10, У/в-33
90	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-5, У/в-15
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник, сахар (песок)</i>	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-483, Белки-23, Жиры-17, У/в-58
<b>Итого за день</b>		ККал-1 776, Белки-66, Жиры-66, У/в-226

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_