

Меню ДОУ (Ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулеса" жидкая <small>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль</small> | ККал-157, Белки-5, Жиры-7, У/в-19 |
| 170 | Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small> | 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-396, Белки-10, Жиры-15, У/в-56 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Яблоко | ККал-47, У/в-10 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-47, У/в-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 30 | Помидоры порционные | ККал-10, У/в-1 |
| 150 | Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, картофель, капуста белокочанная, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, кислота лимонная 2% (раствор), сахар (песок), соль, чеснок, лавровый лист</small> | ККал-68, Белки-2, Жиры-3, У/в-5 |
| 130 | Плов из отварной птицы <small>курица, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small> | ККал-247, Белки-10, Жиры-13, У/в-22 |
| 150 | Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small> | ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12 |
| 40 | Хлеб Аппетитный | ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16 |
| Итого за Обед | | ККал-483, Белки-16, Жиры-19, У/в-56 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Булочка ванильная <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль, масло растительное, ванилин</small> | ККал-168, Белки-4, Жиры-4, У/в-29 |
| 150 | Сок | ККал-69, Белки-1, У/в-15 |
| Итого за Полдник | | ККал-237, Белки-5, Жиры-4, У/в-44 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 80 | Винегрет овощной <small>картофель, свекла, огурец соленый, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</small> | ККал-78, Белки-1, Жиры-5, У/в-7 |
| 110 | Суфле рыбное <small>минтай, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль</small> | ККал-205, Белки-20, Жиры-12, У/в-4 |
| 180 | Чай сладкий с лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный</small> | ККал-36, У/в-9 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15 |
| Итого за Ужин | | ККал-398, Белки-23, Жиры-18, У/в-35 |
| Итого за день | | ККал-1 561, Белки-54, Жиры-56, У/в-201 |

Меню ДОУ (Детский сад)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулеса" жидкая <i>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль</i> | ККал-188, Белки-6, Жиры-8, У/в-23 |
| 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-460, Белки-12, Жиры-17, У/в-66 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Яблоко | ККал-47, У/в-10 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-47, У/в-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Помидоры порционные | ККал-13, У/в-1 |
| 180 | Борщ с капустой и картофелем <i>свекла, картофель, капуста белокочанная, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, кислота лимонная 2% (раствор), сахар (песок), соль, чеснок, лавровый лист</i> | ККал-82, Белки-2, Жиры-4, У/в-6 |
| 180 | Плов из отварной птицы <i>курица, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | ККал-342, Белки-14, Жиры-18, У/в-31 |
| 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-631, Белки-22, Жиры-26, У/в-72 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 70 | Булочка ванильная <i>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль, масло растительное, ванилин</i> | ККал-235, Белки-5, Жиры-6, У/в-40 |
| 180 | Сок | ККал-83, Белки-2, У/в-18 |
| Итого за Полдник | | ККал-318, Белки-7, Жиры-6, У/в-58 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 90 | Винегрет овощной <i>картофель, свекла, огурец соленый, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i> | ККал-88, Белки-1, Жиры-6, У/в-8 |
| 140 | Суфле рыбное <i>минтай, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль</i> | ККал-260, Белки-26, Жиры-15, У/в-5 |
| 180 | Чай сладкий с лимоном <i>сахар (песок), лимон, чай черный</i> | ККал-36, У/в-9 |
| 40 | Хлеб пшеничный | ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20 |
| Итого за Ужин | | ККал-489, Белки-30, Жиры-22, У/в-42 |
| Итого за день | | ККал-1 945, Белки-71, Жиры-71, У/в-248 |