

## Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Каша кукурузная молочная жидкая</b> <small>молоко, крупа кукурузная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-80, Белки-2, Жиры-5, У/в-7
170	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	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-294, Белки-7, Жиры-13, У/в-40
<u><b>Завтрак2</b></u>		
100	<b>Сок</b>	ККал-46, Белки-1, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<u><b>Обед</b></u>		
30	<b>Помидоры порционные</b>	ККал-10, У/в-1
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, лавровый лист</small>	ККал-94, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
120	<b>Макаронник с мясом</b> <small>говядина (безкостная),..., окорок свиной, макаронные изделия, яйцо, лук репчатый, масло растительное, сухари, масло сливочное, соль</small>	ККал-257, Белки-11, Жиры-14, У/в-20
30	<b>Соус томатный с овощами</b> <small>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, сахар (песок), соль</small>	ККал-32, Жиры-2, У/в-3
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	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-530, Белки-18, Жиры-22, У/в-61
<u><b>Полдник</b></u>		
150	<b>Йогурт</b> <small>кефир, сахар (песок)</small>	ККал-102, Белки-7, Жиры-5, У/в-5
50	<b>Коржик молочный</b> <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, молоко, яйцо, масло растительное, ванилин</small>	ККал-197, Белки-3, Жиры-6, У/в-33
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-299, Белки-10, Жиры-11, У/в-38
<u><b>Ужин</b></u>		
90	<b>Салат из капусты белокачанной и огурцом</b> <small>капуста белокачанная, огурцы, масло растительное, соль</small>	ККал-68, Белки-1, Жиры-5, У/в-3
110	<b>Омлет с сыром</b> <small>яйцо, молоко, сыр, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-241, Белки-13, Жиры-20, У/в-2
180	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <small>сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-36, У/в-9
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-424, Белки-16, Жиры-26, У/в-29
<b>Итого за день</b>		ККал-1 593, Белки-52, Жиры-72, У/в-178

## 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>Каша кукурузная молочная жидкая</b> <small>молоко, крупа кукурузная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-97, Белки-2, Жиры-6, У/в-9
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	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-343, Белки-8, Жиры-14, У/в-48
<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>		
40	<b>Помидоры порционные</b>	ККал-13, У/в-1
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
140	<b>Макаронник с мясом</b> <small>говядина (безкостная),..., окорок свиной, макаронные изделия, яйцо, лук репчатый, масло растительное, сухари, масло сливочное, соль</small>	ККал-300, Белки-13, Жиры-17, У/в-24
40	<b>Соус томатный с овощами</b> <small>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, сахар (песок), соль</small>	ККал-43, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	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-642, Белки-22, Жиры-28, У/в-74
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Йогурт</b> <small>кефир, сахар (песок)</small>	ККал-122, Белки-9, Жиры-6, У/в-6
70	<b>Коржик молочный</b> <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, молоко, яйцо, масло растительное, ванилин</small>	ККал-275, Белки-4, Жиры-8, У/в-46
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-397, Белки-13, Жиры-14, У/в-52
<b><u>Ужин</u></b>		
90	<b>Салат из капусты белокачанной и огурцом</b> <small>капуста белокачанная, огурцы, масло растительное, соль</small>	ККал-68, Белки-1, Жиры-5, У/в-3
120	<b>Омлет с сыром</b> <small>яйцо, молоко, сыр, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-263, Белки-14, Жиры-22, У/в-2
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-476, Белки-18, Жиры-28, У/в-35
<b>Итого за день</b>		ККал-1 904, Белки-62, Жиры-84, У/в-219