

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная жидкая <small>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-125, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
170	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-327, Белки-9, Жиры-13, У/в-44
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
150	Свекольник со сметаной <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томат-паста, соль, чеснок</small>	ККал-103, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
30	Огурцы свежие порционные	ККал-4, У/в-1
60	Печень по-строгановски <small>печень(говяжья, курин.), печень (курин.), вода, морковь, сметана, лук репчатый, молоко, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, соль</small>	ККал-110, Белки-12, Жиры-6, У/в-3
110	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-173, Белки-5, Жиры-3, У/в-32
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-50, Белки-1, Жиры-1, У/в-9
30	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за Обед		ККал-503, Белки-22, Жиры-15, У/в-69
<u>Полдник</u>		
50	Ватрушки с повидлом <small>мука пшеничная, повидло, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло растительное, дрожжи, соль, яйцо</small>	ККал-150, Белки-3, Жиры-3, У/в-28
150	Сок	ККал-69, Белки-1, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-219, Белки-4, Жиры-3, У/в-43
<u>Ужин</u>		
20	Яйцо вареное вкрутую	ККал-31, Белки-3, Жиры-2
180	Рагу из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, кукуруза консервированная, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-173, Белки-4, Жиры-6, У/в-26
170	Чай сладкий с лимоном <small>вода, сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-34, У/в-8
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-317, Белки-9, Жиры-9, У/в-49
Итого за день		ККал-1 413, Белки-44, Жиры-40, У/в-215

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная жидкая <small>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-167, Белки-5, Жиры-7, У/в-21
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-106, Белки-4, Жиры-4, У/в-15
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-411, Белки-12, Жиры-16, У/в-56
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Свекольник со сметаной <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томат-паста, соль, чеснок</small>	ККал-123, Белки-2, Жиры-5, У/в-15
50	Огурцы свежие порционные	ККал-7, У/в-1
90	Печень по-строгановски <small>печень(говяжья, курин.), печень (курин.), вода, морковь, сметана, лук репчатый, молоко, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, соль</small>	ККал-165, Белки-17, Жиры-9, У/в-5
130	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-205, Белки-5, Жиры-3, У/в-37
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
50	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед		ККал-665, Белки-28, Жиры-19, У/в-89
<u>Полдник</u>		
80	Ватрушки с повидлом <small>мука пшеничная, повидло, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло растительное, дрожжи, соль, яйцо</small>	ККал-240, Белки-5, Жиры-5, У/в-44
180	Сок	ККал-83, Белки-2, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-323, Белки-7, Жиры-5, У/в-62
<u>Ужин</u>		
20	Яйцо вареное вкрутую	ККал-31, Белки-3, Жиры-2
200	Рагу из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, кукуруза консервированная, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-192, Белки-5, Жиры-6, У/в-29
200	Чай сладкий с лимоном <small>вода, сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-40, У/в-9
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-368, Белки-11, Жиры-9, У/в-58
Итого за день		ККал-1 814, Белки-58, Жиры-49, У/в-275