

## 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> <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-97, Белки-3, Жиры-6, У/в-9
170	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
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-296, Белки-8, Жиры-14, У/в-38
<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>Уха с крупой</b> <small>картофель, рыба с/м горбуша без головы, рыба с/м минтай, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	ККал-106, Белки-11, Жиры-2, У/в-10
140	<b>Азу</b> <small>картофель, курица, говядина (бескостная),,,, огурец соленый, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-143, Белки-8, Жиры-8, У/в-9
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
30	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-393, Белки-24, Жиры-14, У/в-43
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Йогурт</b> <small>кефир, сахар (песок)</small>	ККал-102, Белки-7, Жиры-5, У/в-5
50	<b>печенье песочное</b> <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, сода</small>	ККал-208, Белки-4, Жиры-7, У/в-32
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-310, Белки-11, Жиры-12, У/в-37
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Салат из квашеной капусты</b> <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	ККал-66, Жиры-7, У/в-1
120	<b>Омлет натуральный</b> <small>молоко, масло сливочное, яйцо, масло растительное, соль</small>	ККал-108, Белки-2, Жиры-10, 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-289, Белки-4, Жиры-18, У/в-27
<b>Итого за день</b>		ККал-1 334, Белки-48, Жиры-58, У/в-155

# 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>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-129, Белки-4, Жиры-7, У/в-11
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-103, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
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-370, Белки-10, Жиры-15, У/в-47
<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>		
200	<b>Уха с крупой</b> <i>картофель, рыба с/м горбуша без головы, рыба с/м минтай, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	ККал-141, Белки-14, Жиры-3, У/в-13
180	<b>Азу</b> <i>картофель, курица, говядина (бескостная),,,, огурец соленый, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль</i>	ККал-184, Белки-10, Жиры-10, У/в-12
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
50	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Обед</b>		ККал-527, Белки-30, Жиры-17, У/в-59
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Йогурт</b> <i>кефир, сахар (песок)</i>	ККал-122, Белки-9, Жиры-6, У/в-6
70	<b>печенье песочное</b> <i>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, сода</i>	ККал-291, Белки-6, Жиры-9, У/в-45
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-413, Белки-15, Жиры-15, У/в-51
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Салат из квашеной капусты</b> <i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</i>	ККал-66, Жиры-7, У/в-1
140	<b>Омлет натуральный</b> <i>молоко, масло сливочное, яйцо, масло растительное, соль</i>	ККал-126, Белки-2, Жиры-12, У/в-3
200	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <i>сахар (песок), лимон, чай черный</i>	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-337, Белки-5, Жиры-20, У/в-34
<b>Итого за день</b>		ККал-1 693, Белки-61, Жиры-67, У/в-201