

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная гречневая <small>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-159, Белки-5, Жиры-6, У/в-21
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-398, Белки-10, Жиры-14, У/в-58
<u>Завтрак2</u>		
100	Бананы	ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-23
Итого за Завтрак2		ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-23
<u>Обед</u>		
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем <small>картофель, курица, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, томат-паста</small>	ККал-85, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
120	Голубцы ленивые <small>капуста белокочанная, говядина (бескостная),,,, окорок свиной, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	ККал-146, Белки-8, Жиры-9, У/в-9
30	Соус молочно-сметанный <small>молоко, сметана, вода, мука пшеничная, соль</small>	ККал-18, Белки-1, Жиры-1, У/в-1
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
30	Хлеб Аппетитный	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за Обед		ККал-393, Белки-16, Жиры-17, У/в-45
<u>Полдник</u>		
30	Батон	ККал-54, Белки-2, У/в-10
10	Сыр порционный	ККал-38, Белки-2, Жиры-3
160	Молоко	ККал-93, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-18
<u>Ужин</u>		
100	Морковь отварная в молочном соусе с 1.03 <small>морковь, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-75, Белки-2, Жиры-4, У/в-8
120	Ватрушка творожное с повидлом <small>творог, повидло, крупа манная, мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, масло растительное, соль, яйцо</small>	ККал-295, Белки-16, Жиры-12, У/в-31
180	Кисель <small>вода, кисель(сухой), сахар (песок)</small>	ККал-43, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-413, Белки-18, Жиры-16, У/в-50
Итого за день		ККал-1 485, Белки-54, Жиры-56, У/в-194

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная гречневая <i>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-212, Белки-7, Жиры-8, У/в-28
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-149, Белки-4, Жиры-4, У/в-26
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-499, Белки-14, Жиры-17, У/в-74
<u>Завтрак2</u>		
100	Бананы	ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-23
Итого за Завтрак2		ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-23
<u>Обед</u>		
180	Суп с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, курица, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, томат-паста</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-4, У/в-13
170	Голубцы ленивые <i>капуста белокочанная, говядина (бескостная),,,, окорок свиной, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	ККал-207, Белки-11, Жиры-12, У/в-13
50	Соус молочно-сметанный <i>молоко, сметана, вода, мука пшеничная, соль</i>	ККал-30, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
50	Хлеб Аппетитный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед		ККал-540, Белки-21, Жиры-22, У/в-62
<u>Полдник</u>		
40	Батон	ККал-72, Белки-3, У/в-14
15	Сыр порционный	ККал-57, Белки-4, Жиры-5
200	Молоко	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-245, Белки-13, Жиры-11, У/в-23
<u>Ужин</u>		
100	Морковь отварная в молочном соусе с 1.03 <i>морковь, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, соль</i>	ККал-75, Белки-2, Жиры-4, У/в-8
150	Ватрушка творожное с повидлом <i>творог, повидло, крупа манная, мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, масло растительное, соль, яйцо</i>	ККал-369, Белки-20, Жиры-15, У/в-39
200	Кисель <i>вода, кисель(сухой), сахар (песок)</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-492, Белки-22, Жиры-19, У/в-59
Итого за день		ККал-1 872, Белки-72, Жиры-70, У/в-241