

Меню ДОУ (Ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша кукурузная молочная жидкая <small>молоко, крупа кукурузная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small> | ККал-80, Белки-2, Жиры-5, У/в-7 |
| 170 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small> | ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| 5 | Масло сливочное | ККал-33, Жиры-4 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15 |
| Итого за Завтрак | | ККал-279, Белки-7, Жиры-13, У/в-36 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Яблоко | ККал-47, У/в-10 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-47, У/в-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Суп из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, соль</small> | ККал-78, Белки-2, Жиры-4, У/в-8 |
| 60 | Гуляш мясной <small>курица, морковь, лук репчатый, бедро куриное, мука пшеничная, томат-паста, масло сливочное, масло растительное, соль</small> | ККал-135, Белки-8, Жиры-10, У/в-3 |
| 100 | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small> | ККал-143, Белки-4, Жиры-3, У/в-24 |
| 150 | Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small> | ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-12 |
| 40 | Хлеб Appetitный | ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16 |
| Итого за Обед | | ККал-521, Белки-19, Жиры-21, У/в-63 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Пряник | ККал-182, Белки-3, Жиры-2, У/в-38 |
| 150 | Кефир | ККал-88, Белки-4, Жиры-5, У/в-6 |
| Итого за Полдник | | ККал-270, Белки-7, Жиры-7, У/в-44 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 140 | Свекла тушеная в сметанном соусе <small>свекла, сметана, масло сливочное, соль</small> | ККал-145, Белки-3, Жиры-9, У/в-13 |
| 80 | Ёжики рыбные <small>рыба горбуша без головы, рыба пикша, лук репчатый, крупа рисовая, филе минтая, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, соль, яйцо</small> | ККал-96, Белки-7, Жиры-4, У/в-8 |
| 150 | Сок | ККал-69, Белки-1, У/в-15 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15 |
| Итого за Ужин | | ККал-389, Белки-13, Жиры-14, У/в-51 |
| Итого за день | | ККал-1 506, Белки-46, Жиры-55, У/в-204 |

Меню ДОУ (Детский сад)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша кукурузная молочная жидкая <small>молоко, крупа кукурузная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small> | ККал-107, Белки-3, Жиры-7, У/в-10 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small> | ККал-103, Белки-3, Жиры-3, У/в-16 |
| 5 | Масло сливочное | ККал-33, Жиры-4 |
| 40 | Хлеб пшеничный | ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20 |
| Итого за Завтрак | | ККал-348, Белки-9, Жиры-15, У/в-46 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Яблоко | ККал-47, У/в-10 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-47, У/в-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 180 | Суп из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, соль</small> | ККал-94, Белки-2, Жиры-5, У/в-10 |
| 90 | Гуляш мясной <small>курица, морковь, лук репчатый, бедро куриное, мука пшеничная, томат-паста, масло сливочное, масло растительное, соль</small> | ККал-202, Белки-12, Жиры-15, У/в-5 |
| 130 | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small> | ККал-186, Белки-5, Жиры-4, У/в-32 |
| 180 | Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small> | ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| 50 | Хлеб Appetitный | ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20 |
| Итого за Обед | | ККал-684, Белки-25, Жиры-28, У/в-81 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Пряник | ККал-182, Белки-3, Жиры-2, У/в-38 |
| 200 | Кефир | ККал-118, Белки-6, Жиры-6, У/в-8 |
| Итого за Полдник | | ККал-300, Белки-9, Жиры-8, У/в-46 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 160 | Свекла тушеная в сметанном соусе <small>свекла, сметана, масло сливочное, соль</small> | ККал-165, Белки-3, Жиры-10, У/в-15 |
| 120 | Ёжики рыбные <small>рыба горбуша без головы, рыба пикша, лук репчатый, крупа рисовая, филе минтая, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, соль, яйцо</small> | ККал-144, Белки-10, Жиры-6, У/в-12 |
| 150 | Сок | ККал-69, Белки-1, У/в-15 |
| 40 | Хлеб пшеничный | ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20 |
| Итого за Ужин | | ККал-483, Белки-17, Жиры-17, У/в-62 |
| Итого за день | | ККал-1 862, Белки-60, Жиры-68, У/в-245 |
