

## 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>Каша молочная гречневая</b><br><small>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>  | ККал-130, Белки-4, Жиры-5, У/в-17   |
| 170                      | <b>Какао с молоком</b><br><small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>   | ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12  |
| 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-328, Белки-9, Жиры-13, У/в-44  |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |   |   |
| 100                      | <b>Бананы</b>   | ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-23  |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |   | ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-23  |
| <b><u>Обед</u></b>       |   |   |
| 150                      | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b><br><small>картофель, морковь, макаронные изделия, лук репчатый, масло растительное, соль</small>  | ККал-95, Белки-2, Жиры-4, У/в-13  |
| 120                      | <b>Голубцы ленивые</b><br><small>капуста белокочанная, говядина (бескостная),... окорок свиной, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, масло растительное, томат-паста, соль, яйцо</small> | ККал-178, Белки-8, Жиры-12, У/в-10  |
| 30                       | <b>Соус молочно-сметанный</b><br><small>молоко, сметана, вода, мука пшеничная, соль</small>   | ККал-18, Белки-1, Жиры-1, У/в-1   |
| 150                      | <b>Компот из сухофруктов</b><br><small>сухофрукты, сахар (песок)</small>  | ККал-50, Белки-1, Жиры-1, У/в-9   |
| 30                       | <b>Хлеб столичный (ржано-пшеничный)</b>   | ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12  |
| <b>Итого за Обед</b>     |   | ККал-404, Белки-14, Жиры-19, У/в-45   |
| <b><u>Полдник</u></b>    |   |   |
| 30                       | <b>Батон Городской</b>  | ККал-54, Белки-2, У/в-10  |
| 10                       | <b>Сыр порционный</b>   | ККал-38, Белки-2, Жиры-3  |
| 160                      | <b>Молоко</b>   | ККал-93, Белки-4, Жиры-5, У/в-8   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   | ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-18   |
| <b><u>Ужин</u></b>       |   |   |
| 100                      | <b>Морковь отварная в молочном соусе с 1.03</b><br><small>морковь, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>  | ККал-75, Белки-2, Жиры-4, У/в-8   |
| 120                      | <b>Ватрушка творожное с повидлом</b><br><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                      | <b>Кисель</b><br><small>вода, кисель(сухой), сахар (песок)</small>  | ККал-43, У/в-11   |
| <b>Итого за Ужин</b>     |   | ККал-413, Белки-18, Жиры-16, У/в-50   |
| <b>Итого за день</b>     |   | ККал-1 426, Белки-51, Жиры-57, У/в-180                                      |

## 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>Каша молочная гречневая</b><br><small>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>   | ККал-173, Белки-6, Жиры-7, У/в-22   |
| 200                      | <b>Какао с молоком</b><br><small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>  | ККал-102, Белки-4, Жиры-4, У/в-14   |
| 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-413, Белки-13, Жиры-16, У/в-56   |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |  |   |
| 100                      | <b>Бананы</b>  | ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-23  |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |  | ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-23  |
| <b><u>Обед</u></b>       |  |   |
| 180                      | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b><br><small>картофель, морковь, макаронные изделия, лук репчатый, масло растительное, соль</small>   | ККал-114, Белки-2, Жиры-5, У/в-15   |
| 170                      | <b>Голубцы ленивые</b><br><small>капуста белокочанная, говядина (бескостная),..., окорок свиной, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, масло растительное, томат-паста, соль, яйцо</small> | ККал-253, Белки-11, Жиры-17, У/в-14   |
| 50                       | <b>Соус молочно-сметанный</b><br><small>молоко, сметана, вода, мука пшеничная, соль</small>  | ККал-30, Белки-1, Жиры-2, У/в-2   |
| 180                      | <b>Компот из сухофруктов</b><br><small>сухофрукты, сахар (песок)</small>   | ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-11  |
| 50                       | <b>Хлеб столичный (ржано-пшеничный)</b>  | ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20   |
| <b>Итого за Обед</b>     |  | ККал-562, Белки-18, Жиры-26, У/в-62   |
| <b><u>Полдник</u></b>    |  |   |
| 40                       | <b>Батон Городской</b>   | ККал-72, Белки-3, У/в-14  |
| 15                       | <b>Сыр порционный</b>  | ККал-57, Белки-4, Жиры-5  |
| 200                      | <b>Молоко</b>  | ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9  |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | ККал-245, Белки-13, Жиры-11, У/в-23   |
| <b><u>Ужин</u></b>       |  |   |
| 100                      | <b>Морковь отварная в молочном соусе с 1.03</b><br><small>морковь, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>   | ККал-75, Белки-2, Жиры-4, У/в-8   |
| 150                      | <b>Ватрушка творожное с повидлом</b><br><small>творог, повидло, крупа манная, мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, масло растительное, соль, яйцо</small>                               | ККал-369, Белки-20, Жиры-15, У/в-39   |
| 200                      | <b>Кисель</b><br><small>вода, кисель(сухой), сахар (песок)</small>   | ККал-48, У/в-12   |
| <b>Итого за Ужин</b>     |  | ККал-492, Белки-22, Жиры-19, У/в-59   |
| <b>Итого за день</b>     |  | ККал-1 808, Белки-68, Жиры-73, У/в-223                                      |