

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая вязкая <small>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, соль</small>	ККал-175, Белки-6, Жиры-6, У/в-24
170	Кофейный напиток с молоком <small>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-102, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-389, Белки-11, Жиры-14, У/в-57
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-46, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
30	Помидоры порционные	ККал-10, У/в-1
150	Суп картофельный с фрикаделькам <small>картофель, говядина (бескостная),,,, окорок свиной, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль</small>	ККал-118, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
100	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	ККал-179, Белки-6, Жиры-4, У/в-28
80	Птица в соусе с томатом <small>курица, масло сливочное, морковь, томат-паста, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, чеснок, соль</small>	ККал-162, Белки-9, Жиры-13, У/в-2
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
40	Хлеб Аппетитный	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
Итого за Обед		ККал-627, Белки-24, Жиры-25, У/в-70
<u>Полдник</u>		
150	Йогурт <small>кефир, сахар (песок)</small>	ККал-102, Белки-7, Жиры-5, У/в-5
50	Коржик молочный <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, молоко, яйцо, масло растительное, ванилин</small>	ККал-197, Белки-3, Жиры-6, У/в-33
Итого за Полдник		ККал-299, Белки-10, Жиры-11, У/в-38
<u>Ужин</u>		
70	Салат из капусты белокачанной и огурцом <small>капуста белокачанная, огурцы, масло растительное, соль</small>	ККал-53, Белки-1, Жиры-4, У/в-2
120	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	ККал-131, Белки-2, Жиры-4, У/в-19
180	Чай сладкий с лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-36, У/в-9
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-299, Белки-5, Жиры-9, У/в-45
Итого за день		ККал-1 660, Белки-51, Жиры-59, У/в-220

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша ячневая вязкая <small>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, соль</small>	ККал-210, Белки-7, Жиры-7, У/в-28
180	Кофейный напиток с молоком <small>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-108, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-456, Белки-13, Жиры-15, У/в-67
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-46, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
40	Помидоры порционные	ККал-13, У/в-1
180	Суп картофельный с фрикальделькам <small>картофель, говядина (бескостная),,,, окорок свиной, морковь, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль</small>	ККал-141, Белки-6, Жиры-6, У/в-13
100	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	ККал-179, Белки-6, Жиры-4, У/в-28
100	Птица в соусе с томатом <small>курица, масло сливочное, морковь, томат-паста, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, чеснок, соль</small>	ККал-203, Белки-11, Жиры-16, У/в-3
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
50	Хлеб Аппетитный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед		ККал-730, Белки-29, Жиры-30, У/в-79
<u>Полдник</u>		
180	Йогурт <small>кефир, сахар (песок)</small>	ККал-122, Белки-9, Жиры-6, У/в-6
70	Коржик молочный <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, молоко, яйцо, масло растительное, ванилин</small>	ККал-275, Белки-4, Жиры-8, У/в-46
Итого за Полдник		ККал-397, Белки-13, Жиры-14, У/в-52
<u>Ужин</u>		
80	Салат из капусты белокочанной и огурцом <small>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</small>	ККал-60, Белки-1, Жиры-5, У/в-3
150	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	ККал-163, Белки-3, Жиры-5, У/в-24
180	Чай сладкий с лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-36, У/в-9
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-364, Белки-7, Жиры-11, У/в-56
Итого за день		ККал-1 993, Белки-63, Жиры-70, У/в-264