

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная жидкая "Дружба" <small>молоко, крупа рисовая, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-123, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
170	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-321, Белки-9, Жиры-13, У/в-44
<u>Завтрак2</u>		
100	Апельсины	ККал-40, Белки-1, У/в-8
Итого за Завтрак2		ККал-40, Белки-1, У/в-8
<u>Обед</u>		
30	Огурцы свежие порционные	ККал-4, У/в-1
150	Рассольник ленинградский со сметаной <small>картофель, говядина (бескостная),,,, огурец соленый, крупа перловая, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль</small>	ККал-88, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
60	Тефтели мясной <small>окорок свиной, говядина (бескостная),,,, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль, масло растительное, масло сливочное, яйцо</small>	ККал-162, Белки-8, Жиры-10, У/в-6
110	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	ККал-104, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-50, Белки-1, Жиры-1, У/в-9
40	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
Итого за Обед		ККал-492, Белки-16, Жиры-19, У/в-59
<u>Полдник</u>		
10	Сыр порционный	ККал-38, Белки-2, Жиры-3
30	Батон Городской	ККал-54, Белки-2, У/в-10
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>		
140	Пудинг творожный <small>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, ванилин</small>	ККал-283, Белки-21, Жиры-14, У/в-17
80	Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное</small>	ККал-92, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный байховый</small>	ККал-31, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-406, Белки-24, Жиры-18, У/в-37
Итого за день		ККал-1 444, Белки-58, Жиры-58, У/в-166

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 жидкая "Дружба" <small>молоко, крупа рисовая, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-164, Белки-5, Жиры-6, У/в-22
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-102, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-404, Белки-12, Жиры-15, У/в-56
<u>Завтрак2</u>		
100	Апельсины	ККал-40, Белки-1, У/в-8
Итого за Завтрак2		ККал-40, Белки-1, У/в-8
<u>Обед</u>		
50	Огурцы свежие порционные	ККал-7, У/в-1
200	Рассольник ленинградский со сметаной <small>картофель, говядина (бескостная),,,, огурец соленый, крупа перловая, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль</small>	ККал-117, Белки-2, Жиры-5, У/в-14
80	Тефтели мясной <small>окорок свиной, говядина (бескостная),,,, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль, масло растительное, масло сливочное, яйцо</small>	ККал-216, Белки-11, Жиры-13, У/в-8
130	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	ККал-123, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
50	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед		ККал-635, Белки-21, Жиры-24, У/в-74
<u>Полдник</u>		
15	Сыр порционный	ККал-57, Белки-4, Жиры-5
40	Батон Городской	ККал-72, Белки-3, У/в-14
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>		
160	Пудинг творожный <small>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, ванилин</small>	ККал-324, Белки-24, Жиры-17, У/в-19
100	Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное</small>	ККал-114, Белки-3, Жиры-5, У/в-15
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный байховый</small>	ККал-34, У/в-9
Итого за Ужин		ККал-472, Белки-27, Жиры-22, У/в-43
Итого за день		ККал-1 796, Белки-74, Жиры-72, У/в-204