

## Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая</b> <small>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-130, Белки-4, Жиры-7, У/в-14
170	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
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-332, Белки-9, Жиры-15, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
150	<b>Борщ со сметаной</b> <small>картофель, свекла, капуста белокочанная, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль, чеснок, лавровый лист</small>	ККал-110, Белки-2, Жиры-6, У/в-9
40	<b>Салат из квашеной капусты</b> <small>капуста квашеная, масло растительное</small>	ККал-27, Жиры-2, У/в-2
130	<b>Плов мясной</b> <small>окорок свиной, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-277, Белки-9, Жиры-13, У/в-23
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-50, Белки-1, Жиры-1, У/в-9
40	<b>Хлеб столичный (ржано-пшеничный)</b>	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
<b>Итого за Обед</b>		ККал-548, Белки-14, Жиры-23, У/в-59
<u>Полдник</u>		
50	<b>Булочка "Веснушка"</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи, соль, масло растительное, яйцо</small>	ККал-161, Белки-4, Жиры-4, У/в-27
150	<b>Сок</b>	ККал-69, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-230, Белки-5, Жиры-4, У/в-42
<u>Ужин</u>		
40	<b>Огурец соленый</b>	ККал-5, У/в-1
150	<b>Картофель тушеная с рыбой</b> <small>картофель, рыба горбуша без головы, рыба пикша, морковь, лук репчатый, филе минтая, масло сливочное, томат-паста, масло растительное, соль</small>	ККал-145, Белки-7, Жиры-5, У/в-17
180	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <small>вода, сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-36, У/в-8
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-265, Белки-9, Жиры-6, У/в-41
<b>Итого за день</b>		ККал-1 422, Белки-37, Жиры-48, 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	<b>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая</b> <small>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-19
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-95, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
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-407, Белки-11, Жиры-17, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	<b>Борщ со сметаной</b> <small>картофель, свекла, капуста белокочанная, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль, чеснок, лавровый лист</small>	ККал-132, Белки-3, Жиры-7, У/в-11
60	<b>Салат из квашеной капусты</b> <small>капуста квашеная, масло растительное</small>	ККал-41, Жиры-3, У/в-4
180	<b>Плов мясной</b> <small>окорок свиной, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-384, Белки-13, Жиры-17, У/в-32
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <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-722, Белки-20, Жиры-29, У/в-78
<u>Полдник</u>		
70	<b>Булочка "Веснушка"</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи, соль, масло растительное, яйцо</small>	ККал-226, Белки-6, Жиры-6, У/в-38
180	<b>Сок</b>	ККал-83, Белки-2, У/в-18
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-309, Белки-8, Жиры-6, У/в-56
<u>Ужин</u>		
50	<b>Огурец соленый</b>	ККал-7, У/в-1
180	<b>Картофель тушеная с рыбой</b> <small>картофель, рыба горбуша без головы, рыба пикша, морковь, лук репчатый, филе минтая, масло сливочное, томат-паста, масло растительное, соль</small>	ККал-174, Белки-9, Жиры-6, У/в-20
180	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <small>вода, сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-36, У/в-8
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-322, Белки-12, Жиры-7, У/в-49
<b>Итого за день</b>		ККал-1 807, Белки-51, Жиры-59, У/в-245