

## Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>молоко, крупа пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-173, Белки-5, Жиры-5, У/в-26
170	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-102, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
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-387, Белки-10, Жиры-13, У/в-59
<u><b>Завтрак2</b></u>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<u><b>Обед</b></u>		
30	<b>Помидоры порционные</b>	ККал-10, У/в-1
150	<b>Суп - харчо</b> <small>курица, крупа рисовая, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль, чеснок, лавровый лист</small>	ККал-103, Белки-4, Жиры-6, У/в-8
100	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	ККал-99, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
60	<b>Биточки мясные</b> <small>говядина (бескостная),..., окорок свиной, хлеб пшеничный, сухари, масло сливочное, соль</small>	ККал-166, Белки-8, Жиры-10, У/в-11
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
30	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-515, Белки-18, Жиры-22, У/в-59
<u><b>Полдник</b></u>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
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-210, Белки-8, Жиры-9, У/в-23
<u><b>Ужин</b></u>		
110	<b>Запеканка творожная</b> <small>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, сметана, сухари, яйцо, ванилин</small>	ККал-277, Белки-19, Жиры-14, У/в-18
90	<b>Соус молочный сладкий</b> <small>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-5, У/в-15
180	<b>Напиток из шиповника</b> <small>шиповник, сахар (песок)</small>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
20	<b>Печенье</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-2
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-483, Белки-25, Жиры-23, У/в-42
<b>Итого за день</b>		ККал-1 642, Белки-61, Жиры-67, У/в-193

## Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
180	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>молоко, крупа пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-208, Белки-7, Жиры-6, У/в-31
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-108, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
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-454, Белки-13, Жиры-14, У/в-70
<u><b>Завтрак2</b></u>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<u><b>Обед</b></u>		
40	<b>Помидоры порционные</b>	ККал-13, У/в-1
180	<b>Суп - харчо</b> <small>курица, крупа рисовая, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль, чеснок, лавровый лист</small>	ККал-123, Белки-5, Жиры-7, У/в-10
120	<b>Картофельное пюре</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	ККал-119, Белки-3, Жиры-4, У/в-17
80	<b>Биточки мясные</b> <small>говядина (бескостная),..., окорок свиной, хлеб пшеничный, сухари, масло сливочное, соль</small>	ККал-221, Белки-11, Жиры-13, У/в-15
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
40	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
<b>Итого за Обед</b>		ККал-649, Белки-24, Жиры-28, У/в-73
<u><b>Полдник</b></u>		
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
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-278, Белки-13, Жиры-12, У/в-29
<u><b>Ужин</b></u>		
130	<b>Запеканка творожная</b> <small>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, сметана, сухари, яйцо, ванилин</small>	ККал-328, Белки-23, Жиры-16, У/в-21
100	<b>Соус молочный сладкий</b> <small>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</small>	ККал-121, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
200	<b>Напиток из шиповника</b> <small>шиповник, сахар (песок)</small>	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
20	<b>Печенье</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-2
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-553, Белки-30, Жиры-25, У/в-47
<b>Итого за день</b>		ККал-1 981, Белки-80, Жиры-79, У/в-229