

Меню ДОУ (Ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Каша пшеничная <small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small> | ККал-132, Белки-4, Жиры-6, У/в-16 |
| 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-330, Белки-9, Жиры-14, У/в-43 |
| <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 | салат из моркови с зеленым горошком <small>морковь, горошек зеленый, масло растительное, соль</small> | ККал-41, Белки-1, Жиры-3, У/в-3 |
| 150 | Рассолник домашний <small>картофель, капуста белокочанная, огурец соленый, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small> | ККал-101, Белки-2, Жиры-6, У/в-10 |
| 50 | Биточки мясные <small>окорок свиной, говядина (безкостная),,,, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, яйцо</small> | ККал-147, Белки-8, Жиры-10, У/в-3 |
| 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-527, Белки-17, Жиры-24, У/в-57 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 30 | Батон Городской | ККал-54, Белки-2, У/в-10 |
| 10 | Сыр порционный | ККал-38, Белки-2, Жиры-3 |
| 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 | Запеканка творожная <small>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, ванилин</small> | ККал-269, Белки-20, Жиры-13, 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-392, Белки-23, Жиры-17, У/в-37 |
| Итого за день | | ККал-1 474, Белки-58, Жиры-63, У/в-163 |

Меню ДОУ (Детский сад)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша пшеничная <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</i> | ККал-176, Белки-5, Жиры-8, У/в-21 |
| 200 | Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i> | 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-416, Белки-12, Жиры-17, У/в-55 |
| <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 | салат из моркови с зеленым горошком <i>морковь, горошек зеленый, масло растительное, соль</i> | ККал-68, Белки-1, Жиры-5, У/в-5 |
| 180 | Рассолник домашний <i>картофель, капуста белокочанная, огурец соленый, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | ККал-121, Белки-2, Жиры-7, У/в-12 |
| 80 | Биточки мясные <i>окорок свиной, говядина (безкостная),,,, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, яйцо</i> | ККал-235, Белки-12, Жиры-15, У/в-6 |
| 130 | Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i> | ККал-123, Белки-3, Жиры-3, У/в-19 |
| 180 | Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок)</i> | ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-11 |
| 50 | Хлеб столичный (ржано-пшеничный) | ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20 |
| Итого за Обед | | ККал-712, Белки-22, Жиры-32, У/в-73 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 40 | Батон Городской | ККал-72, Белки-3, У/в-14 |
| 15 | Сыр порционный | ККал-57, Белки-4, Жиры-5 |
| 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> | | |
| 170 | Запеканка творожная <i>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, ванилин</i> | ККал-327, Белки-24, Жиры-16, У/в-20 |
| 80 | Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное</i> | ККал-92, Белки-3, Жиры-4, У/в-12 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный байховый</i> | ККал-34, У/в-9 |
| Итого за Ужин | | ККал-453, Белки-27, Жиры-20, У/в-41 |
| Итого за день | | ККал-1 866, Белки-75, Жиры-80, У/в-200 |