

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшенная молочная жидкая <small>молоко, крупа пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-173, Белки-5, Жиры-5, У/в-26
180	Кофейный напиток с молоком <small>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-86, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
20	Хлеб пшеничный	ККал-39, Белки-2, У/в-8
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-331, Белки-10, Жиры-11, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
150	Яблоко	ККал-72, Белки-2, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-72, Белки-2, У/в-15
<u>Обед</u>		
30	Салат из свеклы и моркови <small>свекла, морковь, масло растительное, соль</small>	ККал-38, Жиры-3, У/в-2
150	Суп - харчо <small>курица, крупа рисовая, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль, чеснок, лавровый лист</small>	ККал-103, Белки-4, Жиры-6, У/в-8
50	Биточки мясные <small>окорок свиной, куриный фарш, хлеб пшеничный, сухари, масло сливочное, соль, говядина (бескостная),,</small>	ККал-163, Белки-8, Жиры-12, У/в-8
110	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
30	Хлеб Дарницкий	ККал-90, Белки-2, У/в-12
Итого за Обед		ККал-577, Белки-18, Жиры-27, У/в-58
<u>Полдник</u>		
12	Сыр порционный	ККал-46, Белки-3, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный	ККал-59, Белки-2, У/в-12
180	Молоко	ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-211, Белки-10, Жиры-10, У/в-20
<u>Ужин</u>		
130	Запеканка творожная <small>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, сметана, сухари, яйцо, ванилин</small>	ККал-282, Белки-21, Жиры-22, У/в-21
70	Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</small>	ККал-85, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
200	Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар (песок)</small>	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Итого за Ужин		ККал-438, Белки-25, Жиры-28, У/в-42
Итого за день		ККал-1 629, Белки-65, Жиры-76, У/в-183

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Каша пшенная молочная жидкая <small>молоко, крупа пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-196, Белки-6, Жиры-6, У/в-29
200	Кофейный напиток с молоком <small>вода, молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-95, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
30	Хлеб пшеничный	ККал-59, Белки-2, У/в-12
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-383, Белки-11, Жиры-13, У/в-57
<u>Завтрак2</u>		
190	Яблоко	ККал-91, Белки-3, У/в-19
Итого за Завтрак2		ККал-91, Белки-3, У/в-19
<u>Обед</u>		
50	Салат из свеклы и моркови <small>свекла, морковь, масло растительное, соль</small>	ККал-63, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
180	Суп - харчо <small>курица, крупа рисовая, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль, чеснок, лавровый лист</small>	ККал-123, Белки-5, Жиры-7, У/в-10
70	Биточки мясные <small>окорок свиной, куриный фарш, хлеб пшеничный, сухари, масло сливочное, соль, говядина (бескостная),,</small>	ККал-228, Белки-11, Жиры-17, У/в-12
130	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
40	Хлеб Дарницкий	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
Итого за Обед		ККал-752, Белки-26, Жиры-37, У/в-75
<u>Полдник</u>		
16	Сыр порционный	ККал-61, Белки-4, Жиры-5
50	Хлеб пшеничный	ККал-98, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
200	Молоко	ККал-118, Белки-6, Жиры-7, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-277, Белки-14, Жиры-13, У/в-29
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная <small>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, сметана, сухари, яйцо, ванилин</small>	ККал-325, Белки-24, Жиры-25, У/в-24
100	Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</small>	ККал-121, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
200	Напиток из шиповника <small>шиповник, сахар (песок)</small>	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Итого за Ужин		ККал-517, Белки-29, Жиры-32, У/в-50
Итого за день		ККал-2 020, Белки-83, Жиры-95, У/в-230