

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшенная <small>молоко, крупа пшенная, 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