

## Меню ДОУ (Ясли)

| Выход<br>(г)             | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u><b>Завтрак</b></u>    |   |  |
| 150                      | <b>Каша пшеничная</b><br><small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>   | ККал-132, Белки-4, Жиры-6, У/в-16  |
| 170                      | <b>Какао с молоком</b><br><small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>   | ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12   |
| 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-330, Белки-9, Жиры-14, У/в-43   |
| <u><b>Завтрак2</b></u>   |   |  |
| 100                      | <b>Апельсины</b>  | ККал-40, Белки-1, У/в-8  |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |   | ККал-40, Белки-1, У/в-8  |
| <u><b>Обед</b></u>       |   |  |
| 30                       | <b>салат из моркови с зеленым горошком</b><br><small>морковь, горошек зеленый, масло растительное, соль</small>                                       | ККал-41, Белки-1, Жиры-3, У/в-3  |
| 150                      | <b>Рассолник домашний</b><br><small>картофель, капуста белокочанная, огурец соленый, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small> | ККал-101, Белки-2, Жиры-6, У/в-10  |
| 50                       | <b>Биточки мясные</b><br><small>окорок свиной, говядина (бескостная),,,, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, яйцо</small>                       | ККал-147, Белки-8, Жиры-10, У/в-3  |
| 110                      | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>   | ККал-104, Белки-3, Жиры-3, У/в-16  |
| 150                      | <b>Компот из сухофруктов</b><br><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-527, Белки-17, Жиры-24, У/в-57  |
| <u><b>Полдник</b></u>    |   |  |
| 30                       | <b>Батон Городской</b>  | ККал-54, Белки-2, У/в-10   |
| 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-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-18  |
| <u><b>Ужин</b></u>       |   |  |
| 140                      | <b>Запеканка творожная</b><br><small>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, ванилин</small>                              | ККал-269, Белки-20, Жиры-13, У/в-17  |
| 80                       | <b>Соус молочный сладкий</b><br><small>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное</small>   | ККал-92, Белки-3, Жиры-4, У/в-12   |
| 180                      | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар (песок), чай черный байховый</small>   | ККал-31, У/в-8   |
| <b>Итого за Ужин</b>     |   | ККал-392, Белки-23, Жиры-17, У/в-37  |
| <b>Итого за день</b>     |   | 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><b>Завтрак</b></u>    |   |   |
| 200                      | <b>Каша пшеничная</b><br><i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>   | ККал-176, Белки-5, Жиры-8, У/в-21   |
| 200                      | <b>Какао с молоком</b><br><i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>   | ККал-102, Белки-4, Жиры-4, У/в-14   |
| 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-416, Белки-12, Жиры-17, У/в-55   |
| <u><b>Завтрак2</b></u>   |   |   |
| 100                      | <b>Апельсины</b>  | ККал-40, Белки-1, У/в-8   |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |   | ККал-40, Белки-1, У/в-8   |
| <u><b>Обед</b></u>       |   |   |
| 50                       | <b>салат из моркови с зеленым горошком</b><br><i>морковь, горошек зеленый, масло растительное, соль</i>                                       | ККал-68, Белки-1, Жиры-5, У/в-5   |
| 180                      | <b>Рассолник домашний</b><br><i>картофель, капуста белокочанная, огурец соленый, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | ККал-121, Белки-2, Жиры-7, У/в-12   |
| 80                       | <b>Биточки мясные</b><br><i>окорок свиной, говядина (безкостная),,,, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, яйцо</i>                       | ККал-235, Белки-12, Жиры-15, У/в-6  |
| 130                      | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>   | ККал-123, Белки-3, Жиры-3, У/в-19   |
| 180                      | <b>Компот из сухофруктов</b><br><i>сухофрукты, сахар (песок)</i>  | 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-712, Белки-22, Жиры-32, У/в-73   |
| <u><b>Полдник</b></u>    |   |   |
| 40                       | <b>Батон Городской</b>  | ККал-72, Белки-3, У/в-14  |
| 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-245, Белки-13, Жиры-11, У/в-23   |
| <u><b>Ужин</b></u>       |   |   |
| 170                      | <b>Запеканка творожная</b><br><i>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, ванилин</i>                              | ККал-327, Белки-24, Жиры-16, У/в-20   |
| 80                       | <b>Соус молочный сладкий</b><br><i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное</i>   | ККал-92, Белки-3, Жиры-4, У/в-12  |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар (песок), чай черный байховый</i>   | ККал-34, У/в-9  |
| <b>Итого за Ужин</b>     |   | ККал-453, Белки-27, Жиры-20, У/в-41   |
| <b>Итого за день</b>     |   | ККал-1 866, Белки-75, Жиры-80, У/в-200                                      |