

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая молочная вязкая	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-14
	<small>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	
170	Кофейный напиток с молоком	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
	<small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-321, Белки-9, Жиры-13, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-46, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с бобовыми	ККал-101, Белки-2, Жиры-4, У/в-14
	<small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	
50	Гуляш из отварного мяса в молочно - сметанном соусе	ККал-88, Белки-4, Жиры-7, У/в-3
	<small>курица, бедро куриное, морковь, молоко, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	
100	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-154, Белки-5, Жиры-4, У/в-24
	<small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	
150	Компот из сухофруктов	ККал-50, Белки-1, Жиры-1, У/в-9
	<small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	
30	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за Обед		ККал-456, Белки-14, Жиры-17, У/в-62
<u>Полдник</u>		
50	печенье песочное	ККал-173, Белки-4, Жиры-6, У/в-27
	<small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, сода, яйцо</small>	
150	Йогурт	ККал-102, Белки-7, Жиры-5, У/в-5
	<small>кефир, сахар (песок)</small>	
Итого за Полдник		ККал-275, Белки-11, Жиры-11, У/в-32
<u>Ужин</u>		
50	Салат из квашеной капусты	ККал-34, Жиры-3, У/в-3
	<small>капуста квашеная, масло растительное</small>	
140	Котлеты картофельные	ККал-160, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
	<small>картофель, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль, яйцо</small>	
180	Чай сладкий с лимоном	ККал-36, У/в-8
	<small>вода, сахар (песок), лимон, чай черный</small>	
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-309, Белки-6, Жиры-9, У/в-49
Итого за день		ККал-1 407, Белки-41, Жиры-50, У/в-195

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша ячневая молочная вязкая	ККал-158, Белки-5, Жиры-7, У/в-18
	<small>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-95, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
	<small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-391, Белки-11, Жиры-15, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-46, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с бобовыми	ККал-121, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
	<small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	
80	Гуляш из отварного мяса в молочно - сметанном соусе	ККал-141, Белки-7, Жиры-11, У/в-4
	<small>курица, бедро куриное, морковь, молоко, сметана, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	
130	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-200, Белки-6, Жиры-5, У/в-31
	<small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	
180	Компот из сухофруктов	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
	<small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	
50	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед		ККал-627, Белки-20, Жиры-23, У/в-82
<u>Полдник</u>		
70	печенье песочное	ККал-243, Белки-5, Жиры-8, У/в-38
	<small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, сода, яйцо</small>	
180	Йогурт	ККал-122, Белки-9, Жиры-6, У/в-6
	<small>кефир, сахар (песок)</small>	
Итого за Полдник		ККал-365, Белки-14, Жиры-14, У/в-44
<u>Ужин</u>		
60	Салат из квашеной капусты	ККал-41, Жиры-3, У/в-4
	<small>капуста квашеная, масло растительное</small>	
150	Котлеты картофельные	ККал-171, Белки-4, Жиры-6, У/в-25
	<small>картофель, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль, яйцо</small>	
200	Чай сладкий с лимоном	ККал-40, У/в-9
	<small>вода, сахар (песок), лимон, чай черный</small>	
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-357, Белки-7, Жиры-10, У/в-58
Итого за день		ККал-1 786, Белки-53, Жиры-62, У/в-245