

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 |