

## Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-14
	<small>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	
170	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
	<small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	
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-321, Белки-9, Жиры-13, У/в-42
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	ККал-46, Белки-1, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	ККал-101, Белки-2, Жиры-4, У/в-14
	<small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	
50	<b>Гуляш из отварного мяса в молочно - сметанном соусе</b>	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	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	ККал-154, Белки-5, Жиры-4, У/в-24
	<small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	
150	<b>Компот из сухофруктов</b>	ККал-50, Белки-1, Жиры-1, У/в-9
	<small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	
30	<b>Хлеб столичный (ржано-пшеничный)</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-456, Белки-14, Жиры-17, У/в-62
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>печенье песочное</b>	ККал-173, Белки-4, Жиры-6, У/в-27
	<small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, сода, яйцо</small>	
150	<b>Йогурт</b>	ККал-102, Белки-7, Жиры-5, У/в-5
	<small>кефир, сахар (песок)</small>	
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-275, Белки-11, Жиры-11, У/в-32
<b><u>Ужин</u></b>		
50	<b>Салат из квашеной капусты</b>	ККал-34, Жиры-3, У/в-3
	<small>капуста квашеная, масло растительное</small>	
140	<b>Котлеты картофельные</b>	ККал-160, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
	<small>картофель, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль, яйцо</small>	
180	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	ККал-36, У/в-8
	<small>вода, сахар (песок), лимон, чай черный</small>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-309, Белки-6, Жиры-9, У/в-49
<b>Итого за день</b>		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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	ККал-158, Белки-5, Жиры-7, У/в-18
	<small>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-95, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
	<small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	
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-391, Белки-11, Жиры-15, У/в-51
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	ККал-46, Белки-1, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	ККал-121, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
	<small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	
80	<b>Гуляш из отварного мяса в молочно - сметанном соусе</b>	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	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	ККал-200, Белки-6, Жиры-5, У/в-31
	<small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	
180	<b>Компот из сухофруктов</b>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
	<small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	
50	<b>Хлеб столичный (ржано-пшеничный)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Обед</b>		ККал-627, Белки-20, Жиры-23, У/в-82
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>печенье песочное</b>	ККал-243, Белки-5, Жиры-8, У/в-38
	<small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, сода, яйцо</small>	
180	<b>Йогурт</b>	ККал-122, Белки-9, Жиры-6, У/в-6
	<small>кефир, сахар (песок)</small>	
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-365, Белки-14, Жиры-14, У/в-44
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Салат из квашеной капусты</b>	ККал-41, Жиры-3, У/в-4
	<small>капуста квашеная, масло растительное</small>	
150	<b>Котлеты картофельные</b>	ККал-171, Белки-4, Жиры-6, У/в-25
	<small>картофель, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль, яйцо</small>	
200	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	ККал-40, У/в-9
	<small>вода, сахар (песок), лимон, чай черный</small>	
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-357, Белки-7, Жиры-10, У/в-58
<b>Итого за день</b>		ККал-1 786, Белки-53, Жиры-62, У/в-245