

## 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 манная молочная жидкая</b> <small>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-125, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
170	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
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-327, Белки-9, Жиры-13, У/в-44
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Свекольник со сметаной</b> <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томат-паста, соль, чеснок</small>	ККал-103, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
30	<b>Огурец соленый</b>	ККал-4
60	<b>Печень по-строгановски</b> <small>печень(говяжья, курин.), печень (курин.), вода, морковь, сметана, лук репчатый, молоко, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, соль</small>	ККал-110, Белки-12, Жиры-6, У/в-3
110	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-173, Белки-5, Жиры-3, У/в-32
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-50, Белки-1, Жиры-1, У/в-9
30	<b>Хлеб столичный ( ржано-пшеничный)</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-503, Белки-22, Жиры-15, У/в-68
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Ватрушки с повидлом</b> <small>мука пшеничная, повидло, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло растительное, дрожжи, соль, яйцо</small>	ККал-150, Белки-3, Жиры-3, У/в-28
150	<b>Сок</b>	ККал-69, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-219, Белки-4, Жиры-3, У/в-43
<b><u>Ужин</u></b>		
20	<b>Яйцо вареное вкрутую</b>	ККал-31, Белки-3, Жиры-2
180	<b>Рагу из овощей</b> <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, кукуруза консервированная, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-173, Белки-4, Жиры-6, У/в-26
170	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <small>вода, сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-34, У/в-8
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-317, Белки-9, Жиры-9, У/в-49
<b>Итого за день</b>		ККал-1 413, Белки-44, Жиры-40, У/в-214

## 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 манная молочная жидкая</b> <small>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-167, Белки-5, Жиры-7, У/в-21
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-106, Белки-4, Жиры-4, У/в-15
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-411, Белки-12, Жиры-16, У/в-56
<u><b>Завтрак2</b></u>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<u><b>Обед</b></u>		
180	<b>Свекольник со сметаной</b> <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томат-паста, соль, чеснок</small>	ККал-123, Белки-2, Жиры-5, У/в-15
50	<b>Огурец соленый</b>	ККал-7, У/в-1
90	<b>Печень по-строгановски</b> <small>печень(говяжья, курин.), печень (курин.), вода, морковь, сметана, лук репчатый, молоко, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, соль</small>	ККал-165, Белки-17, Жиры-9, У/в-5
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-205, Белки-5, Жиры-3, У/в-37
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	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-665, Белки-28, Жиры-19, У/в-89
<u><b>Полдник</b></u>		
80	<b>Ватрушки с повидлом</b> <small>мука пшеничная, повидло, молоко, сахар (песок), масло сливочное, масло растительное, дрожжи, соль, яйцо</small>	ККал-240, Белки-5, Жиры-5, У/в-44
180	<b>Сок</b>	ККал-83, Белки-2, У/в-18
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-323, Белки-7, Жиры-5, У/в-62
<u><b>Ужин</b></u>		
20	<b>Яйцо вареное вкрутую</b>	ККал-31, Белки-3, Жиры-2
200	<b>Рагу из овощей</b> <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, кукуруза консервированная, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-192, Белки-5, Жиры-6, У/в-29
200	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <small>вода, сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-40, У/в-9
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-368, Белки-11, Жиры-9, У/в-58
<b>Итого за день</b>		ККал-1 814, Белки-58, Жиры-49, У/в-275