

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная молочная жидкая	ККал-124, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
	<small>молоко, крупа пшеничная, 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-326, Белки-9, Жиры-13, У/в-44
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
30	Салат свекольный	ККал-23, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
	<small>свекла, масло растительное, соль</small>	
150	Щи из свежей капусты со сметаной	ККал-110, Белки-2, Жиры-6, У/в-12
	<small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль</small>	
130	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	ККал-205, Белки-7, Жиры-10, У/в-14
	<small>картофель, окорок свиной, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, масло растительное, 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-451, Белки-13, Жиры-19, У/в-50
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	ККал-177, Белки-1, Жиры-2, У/в-39
150	Кефир	ККал-88, Белки-4, Жиры-5, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-265, Белки-5, Жиры-7, У/в-45
<u>Ужин</u>		
70	Котлеты рыбные любительские	ККал-51, Белки-1, Жиры-4, У/в-3
	<small>филе минтая, лук репчатый, хлеб пшеничный, рыба горбуша без головы, масло растительное, масло сливочное, яйцо</small>	
40	Соус томатный с овощами	ККал-23, Жиры-1, У/в-2
	<small>томат-паста, морковь, масло сливочное, лук репчатый</small>	
150	Сок	ККал-69, Белки-1, У/в-15
110	рис припущенный	ККал-156, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
	<small>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-378, Белки-7, Жиры-10, У/в-63
Итого за день		ККал-1 467, Белки-34, Жиры-49, У/в-212

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная жидкая <small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-149, Белки-4, Жиры-6, У/в-19
180	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-95, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-382, Белки-10, Жиры-14, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
60	Салат свекольный <small>свекла, масло растительное, соль</small>	ККал-46, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
180	Щи из свежей капусты со сметаной <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль</small>	ККал-132, Белки-3, Жиры-7, У/в-14
180	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему <small>картофель, окорок свиной, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, масло растительное, соль</small>	ККал-284, Белки-10, Жиры-14, У/в-19
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
50	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед		ККал-627, Белки-18, Жиры-25, У/в-70
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	ККал-177, Белки-1, Жиры-2, У/в-39
200	Кефир	ККал-118, Белки-6, Жиры-6, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-295, Белки-7, Жиры-8, У/в-47
<u>Ужин</u>		
90	Котлеты рыбные любительские <small>филе минтая, лук репчатый, хлеб пшеничный, рыба горбуша без головы, масло растительное, масло сливочное, яйцо</small>	ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
50	Соус томатный с овощами <small>томат-паста, морковь, масло сливочное, лук репчатый</small>	ККал-28, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
150	Сок	ККал-69, Белки-1, У/в-15
130	рис припущенный <small>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	ККал-185, Белки-3, Жиры-4, У/в-33
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-452, Белки-9, Жиры-12, У/в-74
Итого за день		ККал-1 803, Белки-44, Жиры-59, У/в-253