

## Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-124, 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-326, Белки-9, Жиры-13, У/в-44
<u>Завтрак2</u>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
30	<b>Салат свекольный</b> <small>свекла, масло растительное, соль</small>	ККал-23, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
150	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль</small>	ККал-110, Белки-2, Жиры-6, У/в-12
130	<b>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</b> <small>картофель, окорок свиной, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, масло растительное, соль</small>	ККал-205, Белки-7, Жиры-10, У/в-14
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-451, Белки-13, Жиры-19, У/в-50
<u>Полдник</u>		
50	<b>Вафли</b>	ККал-177, Белки-1, Жиры-2, У/в-39
150	<b>Кефир</b>	ККал-88, Белки-4, Жиры-5, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-265, Белки-5, Жиры-7, У/в-45
<u>Ужин</u>		
70	<b>Котлеты рыбные любительские</b> <small>филе минтая, лук репчатый, хлеб пшеничный, рыба горбуша без головы, масло растительное, масло сливочное, яйцо</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-4, У/в-3
40	<b>Соус томатный с овощами</b> <small>томат-паста, морковь, масло сливочное, лук репчатый</small>	ККал-23, Жиры-1, У/в-2
150	<b>Сок</b>	ККал-69, Белки-1, У/в-15
110	<b>рис припущенный</b> <small>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	ККал-156, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-378, Белки-7, Жиры-10, У/в-63
<b>Итого за день</b>		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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	ККал-149, Белки-4, Жиры-6, У/в-19
	<small>молоко, крупа пшеничная, 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-382, Белки-10, Жиры-14, У/в-52
<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>		
60	<b>Салат свекольный</b>	ККал-46, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
	<small>свекла, масло растительное, соль</small>	
180	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>	ККал-132, Белки-3, Жиры-7, У/в-14
	<small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль</small>	
180	<b>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</b>	ККал-284, Белки-10, Жиры-14, У/в-19
	<small>картофель, окорок свиной, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, масло растительное, 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-18, Жиры-25, У/в-70
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Вафли</b>	ККал-177, Белки-1, Жиры-2, У/в-39
200	<b>Кефир</b>	ККал-118, Белки-6, Жиры-6, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-295, Белки-7, Жиры-8, У/в-47
<b><u>Ужин</u></b>		
90	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
	<small>филе минтая, лук репчатый, хлеб пшеничный, рыба горбуша без головы, масло растительное, масло сливочное, яйцо</small>	
50	<b>Соус томатный с овощами</b>	ККал-28, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
	<small>томат-паста, морковь, масло сливочное, лук репчатый</small>	
150	<b>Сок</b>	ККал-69, Белки-1, У/в-15
130	<b>рис припущенный</b>	ККал-185, Белки-3, Жиры-4, У/в-33
	<small>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-452, Белки-9, Жиры-12, У/в-74
<b>Итого за день</b>		ККал-1 803, Белки-44, Жиры-59, У/в-253