

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша ячневая вязкая <small>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, соль</small>	ККал-175, Белки-6, Жиры-6, У/в-24
170	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-374, Белки-11, Жиры-14, У/в-53
<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 <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, лавровый лист</small>	ККал-94, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
50	Гуляш из отварного мяса в молочном сметанном соусе <small>курица, говядина (бескостная),,,, морковь, лук репчатый, молоко, сметана, мука пшеничная, соль</small>	ККал-81, Белки-5, Жиры-5, У/в-3
100	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	ККал-179, Белки-6, Жиры-4, У/в-28
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
30	Хлеб Аппетитный	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за Обед		ККал-498, Белки-19, Жиры-16, У/в-68
<u>Полдник</u>		
50	печенье песочное <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, сода</small>	ККал-208, Белки-4, Жиры-7, У/в-32
150	Йогурт <small>кефир, сахар (песок)</small>	ККал-102, Белки-7, Жиры-5, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-310, Белки-11, Жиры-12, У/в-37
<u>Ужин</u>		
50	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	ККал-47, Жиры-5
140	Котлеты картофельные <small>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, соль, яйцо</small>	ККал-200, Белки-4, Жиры-7, У/в-30
180	Чай сладкий с лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-36, У/в-9
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-362, Белки-6, Жиры-13, У/в-54
Итого за день		ККал-1 590, Белки-48, Жиры-55, У/в-222

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 вязкая	ККал-233, Белки-8, Жиры-8, У/в-31
	<i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, соль</i>	
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-92, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	<i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-463, Белки-14, Жиры-16, У/в-65
<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-113, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
	<i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	
80	Гуляш из отварного мяса в молочном сметанном соусе	ККал-129, Белки-9, Жиры-8, У/в-5
	<i>курица, говядина (бескостная),,,, морковь, лук репчатый, молоко, сметана, мука пшеничная, соль</i>	
130	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-232, Белки-8, Жиры-6, У/в-37
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	
180	Компот из сухофруктов	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	<i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	
50	Хлеб Аппетитный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед		ККал-676, Белки-26, Жиры-22, У/в-92
<u>Полдник</u>		
70	печенье песочное	ККал-291, Белки-6, Жиры-9, У/в-45
	<i>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, сода</i>	
180	Йогурт	ККал-122, Белки-9, Жиры-6, У/в-6
	<i>кефир, сахар (песок)</i>	
Итого за Полдник		ККал-413, Белки-15, Жиры-15, У/в-51
<u>Ужин</u>		
60	Салат из квашеной капусты	ККал-56, Жиры-6, У/в-1
	<i>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</i>	
150	Котлеты картофельные	ККал-214, Белки-4, Жиры-7, У/в-32
	<i>картофель, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, соль, яйцо</i>	
200	Чай сладкий с лимоном	ККал-40, У/в-10
	<i>сахар (песок), лимон, чай черный</i>	
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-415, Белки-7, Жиры-14, У/в-63
Итого за день		ККал-2 013, Белки-63, Жиры-67, У/в-281