

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко, крупа рисовая, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-157, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
170	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-127, Белки-3, Жиры-3, У/в-22
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-396, Белки-9, Жиры-13, У/в-60
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
150	Суп крестьянский с крупой со сметаной <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, крупа пшено, масло растительное, соль</small>	ККал-67, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
40	Суфле мясной <small>курица, окорок свиной, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, яйцо, соль</small>	ККал-200, Белки-12, Жиры-16, У/в-2
100	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, томат-паста, лук репчатый, морковь, сахар (песок), масло сливочное, петрушка (зелень), масло растительное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-92, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
30	Хлеб Аппетитный	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за Обед		ККал-496, Белки-20, Жиры-27, У/в-43
<u>Полдник</u>		
30	Батон	ККал-54, Белки-2, У/в-10
10	Сыр порционный	ККал-38, Белки-2, Жиры-3
160	Молоко	ККал-93, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-18
<u>Ужин</u>		
60	Салат из отварной моркови с яблоками <small>морковь, яблоки, масло растительное, сахар (песок)</small>	ККал-59, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
140	Сырники из творога <small>творог, мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо</small>	ККал-348, Белки-23, Жиры-15, У/в-29
20	Молоко сгущенное с сахаром	ККал-64, Белки-1, Жиры-2, У/в-11
180	Кисель <small>вода, кисель(сухой)</small>	ККал-57, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-528, Белки-25, Жиры-21, У/в-60
Итого за день		ККал-1 652, Белки-62, Жиры-69, У/в-191

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко, крупа рисовая, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-209, Белки-5, Жиры-7, У/в-31
180	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-134, Белки-3, Жиры-4, У/в-23
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-481, Белки-11, Жиры-16, У/в-74
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Суп крестьянский с крупой со сметаной <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, крупа пшено, масло растительное, соль</small>	ККал-80, Белки-2, Жиры-5, У/в-8
80	Суфле мясной <small>курица, окорок свиной, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, яйцо, соль</small>	ККал-400, Белки-25, Жиры-32, У/в-4
130	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, томат-паста, лук репчатый, морковь, сахар (песок), масло сливочное, петрушка (зелень), масло растительное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-120, Белки-3, Жиры-5, У/в-15
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
50	Хлеб Аппетитный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед		ККал-794, Белки-36, Жиры-46, У/в-61
<u>Полдник</u>		
40	Батон	ККал-72, Белки-3, У/в-14
15	Сыр порционный	ККал-57, Белки-4, Жиры-5
200	Молоко	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-245, Белки-13, Жиры-11, У/в-23
<u>Ужин</u>		
80	Салат из отварной моркови с яблоками <small>морковь, яблоки, масло растительное, сахар (песок)</small>	ККал-78, Белки-1, Жиры-5, У/в-8
150	Сырники из творога <small>творог, мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо</small>	ККал-373, Белки-25, Жиры-16, У/в-32
20	Молоко сгущенное с сахаром	ККал-64, Белки-1, Жиры-2, У/в-11
200	Кисель <small>вода, кисель(сухой)</small>	ККал-63, У/в-16
Итого за Ужин		ККал-578, Белки-27, Жиры-23, У/в-67
Итого за день		ККал-2 145, Белки-87, Жиры-96, У/в-235