

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-178, Белки-5, Жиры-5, У/в-27
	<small>молоко, крупа пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	
170	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	<small>молоко, 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-377, Белки-10, Жиры-13, У/в-56
<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-51, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
	<small>капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сметана, томат-паста, соль, лавровый лист</small>	
130	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	ККал-237, Белки-9, Жиры-13, У/в-14
	<small>картофель, окорок свиной, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, масло растительное, соль</small>	
150	Компот из сухофруктов	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
	<small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	
30	Хлеб Аппетитный	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за Обед		ККал-448, Белки-15, Жиры-20, У/в-45
<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-112, Белки-10, Жиры-6, У/в-4
	<small>минтай, морковь, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, яйцо</small>	
40	Соус томатный с овощами	ККал-43, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
	<small>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, сахар (песок), соль</small>	
150	Сок	ККал-69, Белки-1, У/в-15
110	Каша рисовая рассыпчатая	ККал-153, Белки-3, Жиры-3, У/в-27
	<small>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-456, Белки-17, Жиры-13, У/в-64
Итого за день		ККал-1 593, Белки-47, Жиры-53, У/в-220

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	ККал-214, Белки-6, Жиры-6, У/в-33
	<small>молоко, крупа пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-92, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	<small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-444, Белки-12, Жиры-14, У/в-67
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
60	Салат свекольный	ККал-46, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
	<small>свекла, масло растительное, соль</small>	
180	Щи из свежей капусты со сметаной	ККал-62, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
	<small>капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сметана, томат-паста, соль, лавровый лист</small>	
180	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	ККал-328, Белки-12, Жиры-18, У/в-19
	<small>картофель, окорок свиной, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, масло растительное, соль</small>	
180	Компот из сухофруктов	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	<small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	
50	Хлеб Аппетитный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед		ККал-630, Белки-21, Жиры-28, У/в-64
<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	ККал-144, Белки-13, Жиры-8, У/в-6
	<small>минтай, морковь, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, яйцо</small>	
50	Соус томатный с овощами	ККал-53, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
	<small>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, сахар (песок), соль</small>	
150	Сок	ККал-69, Белки-1, У/в-15
130	Каша рисовая рассыпчатая	ККал-180, Белки-3, Жиры-4, У/в-32
	<small>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-551, Белки-21, Жиры-17, У/в-77
Итого за день		ККал-1 967, Белки-61, Жиры-67, У/в-265