

## Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	ККал-178, Белки-5, Жиры-5, У/в-27
	<small>молоко, крупа пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	
170	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	<small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	
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-377, Белки-10, Жиры-13, У/в-56
<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>		
30	<b>Салат свекольный</b>	ККал-23, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
	<small>свекла, масло растительное, соль</small>	
150	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>	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	<b>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</b>	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	<b>Компот из сухофруктов</b>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
	<small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	
30	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-448, Белки-15, Жиры-20, У/в-45
<b><u>Полдник</u></b>		
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
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	ККал-112, Белки-10, Жиры-6, У/в-4
	<small>минтай, морковь, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, яйцо</small>	
40	<b>Соус томатный с овощами</b>	ККал-43, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
	<small>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, сахар (песок), соль</small>	
150	<b>Сок</b>	ККал-69, Белки-1, У/в-15
110	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	ККал-153, Белки-3, Жиры-3, У/в-27
	<small>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-456, Белки-17, Жиры-13, У/в-64
<b>Итого за день</b>		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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	ККал-214, Белки-6, Жиры-6, У/в-33
	<small>молоко, крупа пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-92, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	<small>молоко, 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-444, Белки-12, Жиры-14, У/в-67
<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-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	<b>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</b>	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	<b>Компот из сухофруктов</b>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	<small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	
50	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Обед</b>		ККал-630, Белки-21, Жиры-28, У/в-64
<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-144, Белки-13, Жиры-8, У/в-6
	<small>минтай, морковь, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, яйцо</small>	
50	<b>Соус томатный с овощами</b>	ККал-53, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
	<small>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, сахар (песок), соль</small>	
150	<b>Сок</b>	ККал-69, Белки-1, У/в-15
130	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	ККал-180, Белки-3, Жиры-4, У/в-32
	<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-551, Белки-21, Жиры-17, У/в-77
<b>Итого за день</b>		ККал-1 967, Белки-61, Жиры-67, У/в-265