

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшенная молочная жидкая <i>молоко, крупа пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-173, Белки-5, Жиры-5, У/в-26
170	Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	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-412, Белки-10, Жиры-13, У/в-63
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
30	Салат из моркови с зеленым горошком <i>морковь, горошек зеленый, масло растительное</i>	ККал-37, Белки-1, Жиры-3, У/в-2
150	Рассолник домашний <i>картофель, курица, капуста белокочанная, огурец соленый, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ККал-75, Белки-2, Жиры-3, У/в-9
50	Биточки мясные <i>говядина (бескостная),,,, окорок свиной, хлеб пшеничный, сухари, масло сливочное, соль</i>	ККал-138, Белки-7, Жиры-8, У/в-9
110	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
40	Хлеб Аппетитный	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
Итого за Обед		ККал-517, Белки-16, Жиры-21, У/в-64
<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>		
140	Запеканка творожная <i>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, сметана, сухари, яйцо, ванилин</i>	ККал-353, Белки-25, Жиры-18, У/в-23
80	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-97, Белки-2, Жиры-4, У/в-13
180	Чай с сахаром <i>сахар (песок), чай черный байховый</i>	ККал-34, У/в-9
Итого за Ужин		ККал-484, Белки-27, Жиры-22, У/в-45
Итого за день		ККал-1 645, Белки-61, Жиры-64, У/в-200

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшениная молочная жидкая <small>молоко, крупа пшено, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-231, Белки-7, Жиры-7, У/в-34
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-149, Белки-4, Жиры-4, У/в-26
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-518, Белки-14, Жиры-16, У/в-80
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
50	Салат из моркови с зеленым горошком <small>морковь, горошек зеленый, масло растительное</small>	ККал-62, Белки-1, Жиры-5, У/в-3
180	Рассолник домашний <small>картофель, курица, капуста белокочанная, огурец соленый, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	ККал-90, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
80	Биточки мясные <small>говядина (бескостная),,,, окорок свиной, хлеб пшеничный, сухари, масло сливочное, соль</small>	ККал-221, Белки-11, Жиры-13, У/в-15
130	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	ККал-129, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
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-696, Белки-23, Жиры-30, У/в-82
<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>		
170	Запеканка творожная <small>творог, молоко, крупа манная, сахар (песок), масло сливочное, сметана, сухари, яйцо, ванилин</small>	ККал-428, Белки-30, Жиры-21, У/в-28
80	Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</small>	ККал-97, Белки-2, Жиры-4, У/в-13
200	Чай с сахаром <small>сахар (песок), чай черный байховый</small>	ККал-38, У/в-10
Итого за Ужин		ККал-563, Белки-32, Жиры-25, У/в-51
Итого за день		ККал-2 069, Белки-82, Жиры-82, У/в-246