

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная жидкая	ККал-158, Белки-5, Жиры-5, У/в-23
	<i>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	
170	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	<i>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</i>	
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-357, Белки-10, Жиры-13, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
150	Свекольник	ККал-78, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
	<i>свекла, картофель, курица, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар (песок), томат-паста, соль, лавровый лист</i>	
30	Огурцы свежие порционные	ККал-4, У/в-1
60	Печень по-строгановски	ККал-110, Белки-12, Жиры-6, У/в-3
	<i>печень(говяжья, курин.), печень (курин.), вода, морковь, сметана, лук репчатый, молоко, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	
110	Макаронные изделия отварные	ККал-158, Белки-4, Жиры-4, У/в-27
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	
150	Компот из сухофруктов	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
	<i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	
30	Хлеб Аппетитный	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за Обед		ККал-487, Белки-22, Жиры-16, У/в-65
<u>Полдник</u>		
50	Ватрушки с повидлом	ККал-178, Белки-4, Жиры-2, У/в-37
	<i>мука пшеничная, повидло, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи, соль</i>	
150	Сок	ККал-69, Белки-1, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-247, Белки-5, Жиры-2, У/в-52
<u>Ужин</u>		
20	Яйцо вареное вкрутую	ККал-31, Белки-3, Жиры-2
180	Рагу из овощей	ККал-173, Белки-4, Жиры-6, У/в-26
	<i>картофель, капуста белокочанная, морковь, кукуруза консервированная, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	
170	Чай сладкий с лимоном	ККал-34, У/в-9
	<i>сахар (песок), лимон, чай черный</i>	
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-317, Белки-9, Жиры-9, У/в-50
Итого за день		ККал-1 455, Белки-46, Жиры-40, У/в-229

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	ККал-210, Белки-6, Жиры-7, У/в-30
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-103, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-451, Белки-12, Жиры-15, У/в-66
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Свекольник <small>свекла, картофель, курица, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар (песок), томат-паста, соль, лавровый лист</small>	ККал-93, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
50	Огурцы свежие порционные	ККал-7, У/в-1
90	Печень по-строгановски <small>печень(говяжья, курин.), печень (курин.), вода, морковь, сметана, лук репчатый, молоко, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, соль</small>	ККал-165, Белки-17, Жиры-9, У/в-5
130	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-186, Белки-5, Жиры-4, У/в-32
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-645, Белки-30, Жиры-21, У/в-84
<u>Полдник</u>		
80	Ватрушки с повидлом <small>мука пшеничная, повидло, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи, соль</small>	ККал-285, Белки-6, Жиры-3, У/в-59
180	Сок	ККал-83, Белки-2, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-368, Белки-8, Жиры-3, У/в-77
<u>Ужин</u>		
20	Яйцо вареное вкрутую	ККал-31, Белки-3, Жиры-2
200	Рагу из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, кукуруза консервированная, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-192, Белки-5, Жиры-6, У/в-29
200	Чай сладкий с лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-40, У/в-10
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-368, Белки-11, Жиры-9, У/в-59
Итого за день		ККал-1 879, Белки-61, Жиры-48, У/в-296