

## Меню ДОУ (Ясли)

| Выход<br>(г)             | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| <u><b>Завтрак</b></u>    |  |  |
| 150                      | <b>Каша молочная гречневая</b><br><small>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>   | ККал-159, Белки-5, Жиры-6, У/в-21  |
| 170                      | <b>Чай с молоком</b><br><small>молоко, сахар (песок), чай черный</small>   | ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-15   |
| 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-344, Белки-8, Жиры-12, У/в-51   |
| <u><b>Завтрак2</b></u>   |  |  |
| 100                      | <b>Яблоко</b>  | ККал-47, У/в-10  |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |  | ККал-47, У/в-10  |
| <u><b>Обед</b></u>       |  |  |
| 60                       | <b>Салат картофельный с<br/>зелёным горошком</b><br><small>картофель, горошек зеленый, лук репчатый, масло растительное, соль</small>  | ККал-69, Белки-1, Жиры-4, У/в-7  |
| 150                      | <b>Щи из свежей капусты с<br/>картофелем</b><br><small>капуста белокочанная, картофель, курица, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томат-паста, соль, лавровый лист</small> | ККал-58, Белки-2, Жиры-3, У/в-5  |
| 60                       | <b>Тефтели мясные с рисом &lt;&lt;<br/>ёжики&gt;&gt;</b><br><small>говядина (бескостная),..., окорок свиной, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, масло растительное, соль</small>   | ККал-143, Белки-6, Жиры-9, У/в-9   |
| 30                       | <b>Соус томатный</b><br><small>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>   | ККал-21, Жиры-1, У/в-2   |
| 150                      | <b>Компот из ягод<br/>замороженных</b><br><small>плоды и ягоды быстрозамороженные, сахар (песок)</small>   | ККал-68, Белки-2, Жиры-2, У/в-12   |
| 30                       | <b>Хлеб Аппетитный</b>   | ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12   |
| <b>Итого за Обед</b>     |  | ККал-422, Белки-13, Жиры-20, У/в-47  |
| <u><b>Полдник</b></u>    |  |  |
| 40                       | <b>Бутеоброды с сыром</b><br><small>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</small>   | ККал-147, Белки-5, Жиры-10, У/в-9  |
| 160                      | <b>Молоко</b>  | ККал-93, Белки-4, Жиры-5, У/в-8  |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | ККал-240, Белки-9, Жиры-15, У/в-17   |
| <u><b>Ужин</b></u>       |  |  |
| 100                      | <b>Салат из моркови</b><br><small>морковь, масло растительное, сахар (песок)</small>   | ККал-131, Белки-1, Жиры-10, У/в-9  |
| 120                      | <b>Вареники ленивые</b><br><small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>   | ККал-255, Белки-17, Жиры-13, У/в-17  |
| 180                      | <b>Кисель</b><br><small>вода, кисель(сухой)</small>  | ККал-57, У/в-14  |
| <b>Итого за Ужин</b>     |  | ККал-443, Белки-18, Жиры-23, У/в-40  |
| <b>Итого за день</b>     |  | ККал-1 496, Белки-48, Жиры-70, У/в-165   |

## Меню ДОУ (Детский сад)

| Выход (г)                | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|---|
| <u><b>Завтрак</b></u>    |  |   |
| 180                      | <b>Каша молочная гречневая</b><br><i>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>   | ККал-191, Белки-6, Жиры-7, У/в-25   |
| 180                      | <b>Чай с молоком</b><br><i>молоко, сахар (песок), чай черный</i>   | ККал-77, Белки-1, Жиры-1, У/в-16  |
| 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-406, Белки-10, Жиры-13, У/в-61   |
| <u><b>Завтрак2</b></u>   |  |   |
| 100                      | <b>Яблоко</b>  | ККал-47, У/в-10   |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |  | ККал-47, У/в-10   |
| <u><b>Обед</b></u>       |  |   |
| 100                      | <b>Салат картофельный с зелёным горошком</b><br><i>картофель, горошек зеленый, лук репчатый, масло растительное, соль</i>  | ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-12   |
| 180                      | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b><br><i>капуста белокочанная, картофель, курица, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томат-паста, соль, лавровый лист</i> | ККал-69, Белки-2, Жиры-4, У/в-6   |
| 80                       | <b>Тефтели мясные с рисом &lt;&lt; ёжики &gt;&gt;</b><br><i>говядина (бескостная),..., окорок свиной, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>  | ККал-190, Белки-8, Жиры-12, У/в-12  |
| 50                       | <b>Соус томатный</b><br><i>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>   | ККал-36, Белки-1, Жиры-2, У/в-4   |
| 180                      | <b>Компот из ягод замороженных</b><br><i>плоды и ягоды быстрозамороженные, сахар (песок)</i>   | ККал-81, Белки-2, Жиры-2, У/в-14  |
| 40                       | <b>Хлеб Аппетитный</b>   | ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16  |
| <b>Итого за Обед</b>     |  | ККал-574, Белки-17, Жиры-27, У/в-64   |
| <u><b>Полдник</b></u>    |  |   |
| 50                       | <b>Бутеоброды с сыром</b><br><i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>   | ККал-184, Белки-7, Жиры-12, У/в-11  |
| 200                      | <b>Молоко</b>  | ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9  |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | ККал-300, Белки-13, Жиры-18, У/в-20   |
| <u><b>Ужин</b></u>       |  |   |
| 100                      | <b>Салат из моркови</b><br><i>морковь, масло растительное, сахар (песок)</i>   | ККал-131, Белки-1, Жиры-10, У/в-9   |
| 150                      | <b>Вареники ленивые</b><br><i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>   | ККал-319, Белки-21, Жиры-16, У/в-21   |
| 200                      | <b>Кисель</b><br><i>вода, кисель(сухой)</i>  | ККал-63, У/в-16   |
| <b>Итого за Ужин</b>     |  | ККал-513, Белки-22, Жиры-26, У/в-46   |
| <b>Итого за день</b>     |  | ККал-1 840, Белки-62, Жиры-84, У/в-201                                      |