

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-128, Белки-4, Жиры-6, У/в-15
170	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-327, Белки-9, Жиры-14, У/в-44
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-46, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
150	Уха с крупой <small>картофель, рыба с/м горбуша без головы, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	ККал-82, Белки-5, Жиры-2, У/в-10
140	Азу <small>картофель, курица, говядина (безкостная),,,, огурец соленый, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-143, Белки-8, Жиры-8, У/в-9
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
30	Хлеб Appetitный	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за Обед		ККал-362, Белки-17, Жиры-13, У/в-43
<u>Полдник</u>		
150	Йогурт <small>кефир, сахар (песок)</small>	ККал-102, Белки-7, Жиры-5, У/в-5
50	печенье песочное <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, сода</small>	ККал-208, Белки-4, Жиры-7, У/в-32
Итого за Полдник		ККал-310, Белки-11, Жиры-12, У/в-37
<u>Ужин</u>		
70	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	ККал-66, Жиры-7, У/в-1
120	Омлет натуральный <small>молоко, масло сливочное, яйцо, масло растительное, соль</small>	ККал-108, Белки-2, Жиры-10, У/в-2
180	Чай сладкий с лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-36, У/в-9
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-289, Белки-4, Жиры-18, У/в-27
Итого за день		ККал-1 334, Белки-42, Жиры-57, У/в-161

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-170, Белки-6, Жиры-8, У/в-20
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</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-411, Белки-12, Жиры-16, У/в-56
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-46, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-46, Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
200	Уха с крупой <small>картофель, рыба с/м горбуша без головы, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	ККал-109, Белки-7, Жиры-3, У/в-13
180	Азу <small>картофель, курица, говядина (безкостная),,,, огурец соленый, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-184, Белки-10, Жиры-10, У/в-12
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-487, Белки-23, Жиры-17, У/в-59
<u>Полдник</u>		
180	Йогурт <small>кефир, сахар (песок)</small>	ККал-122, Белки-9, Жиры-6, У/в-6
70	печенье песочное <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, сода</small>	ККал-291, Белки-6, Жиры-9, У/в-45
Итого за Полдник		ККал-413, Белки-15, Жиры-15, У/в-51
<u>Ужин</u>		
70	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	ККал-66, Жиры-7, У/в-1
140	Омлет натуральный <small>молоко, масло сливочное, яйцо, масло растительное, соль</small>	ККал-126, Белки-2, Жиры-12, У/в-3
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-337, Белки-5, Жиры-20, У/в-34
Итого за день		ККал-1 694, Белки-56, Жиры-68, У/в-210