

## Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Каша молочная гречневая</b> <small>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-159, Белки-5, Жиры-6, У/в-21
170	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-127, Белки-3, Жиры-3, У/в-22
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-398, Белки-10, Жиры-14, У/в-58
<u>Завтрак2</u>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
150	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b> <small>картофель, курица, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, томат-паста</small>	ККал-85, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
120	<b>Голубцы ленивые</b> <small>капуста белокочанная, говядина (бескостная),,,, окорок свиной, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	ККал-146, Белки-8, Жиры-9, У/в-9
30	<b>Соус молочно-сметанный</b> <small>молоко, сметана, вода, мука пшеничная, соль</small>	ККал-18, Белки-1, Жиры-1, У/в-1
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-74, 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-386, Белки-15, Жиры-16, У/в-45
<u>Полдник</u>		
30	<b>Батон</b>	ККал-54, Белки-2, У/в-10
10	<b>Сыр порционный</b>	ККал-38, Белки-2, Жиры-3
160	<b>Молоко</b>	ККал-93, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-18
<u>Ужин</u>		
100	<b>Морковь отварная в молочном соусе с 1.03</b> <small>морковь, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-75, Белки-2, Жиры-4, У/в-8
120	<b>Ватрушка творожное с повидлом</b> <small>творог, повидло, крупа манная, мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, масло растительное, соль, яйцо</small>	ККал-295, Белки-16, Жиры-12, У/в-31
180	<b>Кисель</b> <small>вода, кисель(сухой)</small>	ККал-57, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-427, Белки-18, Жиры-16, У/в-53
<b>Итого за день</b>		ККал-1 443, Белки-51, Жиры-54, У/в-184

## Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Каша молочная гречневая</b> <small>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-212, Белки-7, Жиры-8, У/в-28
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-149, Белки-4, Жиры-4, У/в-26
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-499, Белки-14, Жиры-17, У/в-74
<u>Завтрак2</u>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b> <small>картофель, курица, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, томат-паста</small>	ККал-101, Белки-3, Жиры-4, У/в-13
170	<b>Голубцы ленивые</b> <small>капуста белокочанная, говядина (бескостная),,,, окорок свиной, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	ККал-207, Белки-11, Жиры-12, У/в-13
50	<b>Соус молочно-сметанный</b> <small>молоко, сметана, вода, мука пшеничная, соль</small>	ККал-30, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
50	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Обед</b>		ККал-532, Белки-21, Жиры-22, У/в-62
<u>Полдник</u>		
40	<b>Батон</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
15	<b>Сыр порционный</b>	ККал-57, Белки-4, Жиры-5
200	<b>Молоко</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-245, Белки-13, Жиры-11, У/в-23
<u>Ужин</u>		
100	<b>Морковь отварная в молочном соусе с 1.03</b> <small>морковь, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-75, Белки-2, Жиры-4, У/в-8
150	<b>Ватрушка творожное с повидлом</b> <small>творог, повидло, крупа манная, мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, масло растительное, соль, яйцо</small>	ККал-369, Белки-20, Жиры-15, У/в-39
200	<b>Кисель</b> <small>вода, кисель(сухой)</small>	ККал-63, У/в-16
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-507, Белки-22, Жиры-19, У/в-63
<b>Итого за день</b>		ККал-1 830, Белки-70, Жиры-69, У/в-232