

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша из овсяных хлопьев "Геркулеса" жидкая <small>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-157, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
170	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	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-396, Белки-10, Жиры-15, У/в-56
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
30	Помидоры порционные	ККал-10, У/в-1
150	Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, картофель, капуста белокочанная, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар (песок), соль, чеснок, лавровый лист</small>	ККал-68, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
130	Плов из отварной птицы <small>курица, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	ККал-247, Белки-10, Жиры-13, У/в-22
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	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-483, Белки-16, Жиры-19, У/в-56
<u>Полдник</u>		
50	Булочка ванильная <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль, масло растительное, ванилин</small>	ККал-168, Белки-4, Жиры-4, У/в-29
150	Сок	ККал-69, Белки-1, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-237, Белки-5, Жиры-4, У/в-44
<u>Ужин</u>		
80	Винегрет овощной <small>картофель, свекла, огурец соленый, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</small>	ККал-78, Белки-1, Жиры-5, У/в-7
110	Суфле рыбное <small>минтай, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-205, Белки-20, Жиры-12, У/в-4
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-398, Белки-23, Жиры-18, У/в-35
Итого за день		ККал-1 561, Белки-54, Жиры-56, У/в-201

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша из овсяных хлопьев "Геркулеса" жидкая <i>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-188, Белки-6, Жиры-8, У/в-23
180	Какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-134, Белки-3, Жиры-4, У/в-23
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-460, Белки-12, Жиры-17, У/в-66
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
40	Помидоры порционные	ККал-13, У/в-1
180	Борщ с капустой и картофелем <i>свекла, картофель, капуста белокочанная, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар (песок), соль, чеснок, лавровый лист</i>	ККал-82, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
180	Плов из отварной птицы <i>курица, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ККал-342, Белки-14, Жиры-18, У/в-31
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	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-631, Белки-22, Жиры-26, У/в-72
<u>Полдник</u>		
70	Булочка ванильная <i>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль, масло растительное, ванилин</i>	ККал-235, Белки-5, Жиры-6, У/в-40
180	Сок	ККал-83, Белки-2, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-318, Белки-7, Жиры-6, У/в-58
<u>Ужин</u>		
90	Винегрет овощной <i>картофель, свекла, огурец соленый, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ККал-88, Белки-1, Жиры-6, У/в-8
140	Суфле рыбное <i>минтай, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	ККал-260, Белки-26, Жиры-15, У/в-5
180	Чай сладкий с лимоном <i>сахар (песок), лимон, чай черный</i>	ККал-36, У/в-9
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-489, Белки-30, Жиры-22, У/в-42
Итого за день		ККал-1 945, Белки-71, Жиры-71, У/в-248