

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша кукурузная молочная жидкая <small>молоко, крупа кукурузная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-80, Белки-2, Жиры-5, У/в-7
170	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Завтрак		ККал-279, Белки-7, Жиры-13, У/в-36
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
150	Суп из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, соль</small>	ККал-78, Белки-2, Жиры-4, У/в-8
60	Гуляш мясной <small>курица, морковь, лук репчатый, бедро куриное, мука пшеничная, томат-паста, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-135, Белки-8, Жиры-10, У/в-3
100	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	ККал-143, Белки-4, Жиры-3, У/в-24
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-514, Белки-18, Жиры-20, У/в-63
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	ККал-182, Белки-3, Жиры-2, У/в-38
150	Кефир	ККал-88, Белки-4, Жиры-5, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-270, Белки-7, Жиры-7, У/в-44
<u>Ужин</u>		
140	Свекла тушеная в сметанном соусе <small>свекла, сметана, масло сливочное, соль</small>	ККал-145, Белки-3, Жиры-9, У/в-13
80	Ёжики рыбные <small>рыба с/м горбуша без головы, минтай, лук репчатый, крупа рисовая, филе минтая, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, соль, яйцо</small>	ККал-96, Белки-7, Жиры-4, У/в-8
150	Сок	ККал-69, Белки-1, У/в-15
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-389, Белки-13, Жиры-14, У/в-51
Итого за день		ККал-1 499, Белки-45, Жиры-54, У/в-204

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша кукурузная молочная жидкая <small>молоко, крупа кукурузная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-107, Белки-3, Жиры-7, У/в-10
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-103, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак		ККал-348, Белки-9, Жиры-15, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Суп из овощей <small>картофель, капуста белокочанная, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, соль</small>	ККал-94, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
90	Гуляш мясной <small>курица, морковь, лук репчатый, бедро куриное, мука пшеничная, томат-паста, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-202, Белки-12, Жиры-15, 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-676, Белки-25, Жиры-28, У/в-81
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	ККал-182, Белки-3, Жиры-2, У/в-38
200	Кефир	ККал-118, Белки-6, Жиры-6, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-300, Белки-9, Жиры-8, У/в-46
<u>Ужин</u>		
160	Свекла тушеная в сметанном соусе <small>свекла, сметана, масло сливочное, соль</small>	ККал-165, Белки-3, Жиры-10, У/в-15
120	Ёжики рыбные <small>рыба с/м горбуша без головы, минтай, лук репчатый, крупа рисовая, филе минтая, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное, соль, яйцо</small>	ККал-144, Белки-10, Жиры-6, У/в-12
150	Сок	ККал-69, Белки-1, У/в-15
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-483, Белки-17, Жиры-17, У/в-62
Итого за день		ККал-1 854, Белки-60, Жиры-68, У/в-245