

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, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-125, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
170	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
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-13, У/в-45
<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, лук репчатый, морковь, рыба горбуша без головы, пикша, филе минтая, крупа перловая, масло растительное, соль</small>	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-10
140	Азу с мясом <small>картофель, курица, бедро куриное, огурец соленый, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, масло растительное, соль, чеснок</small>	ККал-232, Белки-13, Жиры-13, У/в-15
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-50, Белки-1, Жиры-1, У/в-9
30	Хлеб столичный (ржанопшеничный)	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за Обед		ККал-440, Белки-21, Жиры-19, У/в-46
<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, сода, яйцо</small>	ККал-173, Белки-4, Жиры-6, У/в-27
Итого за Полдник		ККал-275, Белки-11, Жиры-11, У/в-32
<u>Ужин</u>		
70	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, масло растительное</small>	ККал-48, Жиры-4, У/в-4
120	Омлет натуральный <small>молоко, масло сливочное, яйцо, соль</small>	ККал-160, Белки-10, Жиры-12, У/в-4
180	Чай сладкий с лимоном <small>вода, сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-36, У/в-8
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-323, Белки-12, Жиры-17, У/в-31
Итого за день		ККал-1 411, Белки-54, Жиры-60, У/в-164

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 <i>молоко, макаронные изделия, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-167, Белки-5, Жиры-7, У/в-22
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</i>	ККал-106, Белки-4, Жиры-4, У/в-15
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-57
<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 <i>картофель, лук репчатый, морковь, рыба горбуша без головы, пикша, филе минтая, крупа перловая, масло растительное, соль</i>	ККал-127, Белки-6, Жиры-5, У/в-14
180	Азу с мясом <i>картофель, курица, бедро куриное, огурец соленый, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, масло растительное, соль, чеснок</i>	ККал-299, Белки-16, Жиры-17, У/в-19
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
50	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед		ККал-591, Белки-26, Жиры-24, У/в-64
<u>Полдник</u>		
180	Йогурт <i>кефир, сахар (песок)</i>	ККал-122, Белки-9, Жиры-6, У/в-6
70	печенье песочное <i>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, сода, яйцо</i>	ККал-243, Белки-5, Жиры-8, У/в-38
Итого за Полдник		ККал-365, Белки-14, Жиры-14, У/в-44
<u>Ужин</u>		
70	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, масло растительное</i>	ККал-48, Жиры-4, У/в-4
140	Омлет натуральный <i>молоко, масло сливочное, яйцо, соль</i>	ККал-186, Белки-11, Жиры-14, У/в-4
200	Чай сладкий с лимоном <i>вода, сахар (песок), лимон, чай черный</i>	ККал-40, У/в-9
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-379, Белки-14, Жиры-19, У/в-37
Итого за день		ККал-1 792, Белки-67, Жиры-73, У/в-212