

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
180	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-134, Белки-3, Жиры-4, У/в-23
20	Хлеб пшеничный	ККал-39, Белки-2, У/в-8
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-363, Белки-10, Жиры-15, У/в-50
<u>Завтрак2</u>		
150	Яблоко	ККал-72, Белки-2, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-72, Белки-2, У/в-15
<u>Обед</u>		
170	Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томат-паста, кислота лимонная, сахар (песок), соль, чеснок, лавровый лист</small>	ККал-82, Белки-2, Жиры-5, У/в-6
180	Плов из отварной птицы <small>курица, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	ККал-201, Белки-11, Жиры-9, У/в-22
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
40	Хлеб Дарницкий	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
Итого за Обед		ККал-492, Белки-19, Жиры-18, У/в-58
<u>Полдник</u>		
40	Булочка ванильная <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль, масло растительное, ванилин</small>	ККал-119, Белки-4, Жиры-3, У/в-19
160	Молоко	ККал-94, Белки-4, Жиры-6, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-213, Белки-8, Жиры-9, У/в-27
<u>Ужин</u>		
80	Винегрет овощной <small>картофель, свекла, огурец соленый, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</small>	ККал-75, Белки-1, Жиры-5, У/в-7
120	Суфле рыбное <small>минтай, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-165, Белки-18, Жиры-9, У/в-4
180	Чай сладкий с лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-36, Белки-1, У/в-16
40	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-3, У/в-16
Итого за Ужин		ККал-355, Белки-23, Жиры-14, У/в-43
Итого за день		ККал-1 495, Белки-62, Жиры-56, У/в-193

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 <small>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-188, Белки-6, Жиры-8, У/в-23
190	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-142, Белки-4, Жиры-4, У/в-24
30	Хлеб пшеничный	ККал-59, Белки-2, У/в-12
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-422, Белки-12, Жиры-16, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
190	Яблоко	ККал-91, Белки-3, У/в-19
Итого за Завтрак2		ККал-91, Белки-3, У/в-19
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томат-паста, кислота лимонная, сахар (песок), соль, чеснок, лавровый лист</small>	ККал-96, Белки-2, Жиры-6, У/в-7
230	Плов из отварной птицы <small>курица, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	ККал-256, Белки-14, Жиры-11, У/в-29
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
60	Хлеб Дарницкий	ККал-180, Белки-5, Жиры-1, У/в-25
Итого за Обед		ККал-630, Белки-24, Жиры-21, У/в-76
<u>Полдник</u>		
60	Булочка ванильная <small>мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль, масло растительное, ванилин</small>	ККал-179, Белки-5, Жиры-5, У/в-29
200	Молоко	ККал-118, Белки-6, Жиры-7, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-297, Белки-11, Жиры-12, У/в-38
<u>Ужин</u>		
120	Винегрет овощной <small>картофель, свекла, огурец соленый, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</small>	ККал-112, Белки-2, Жиры-7, У/в-11
150	Суфле рыбное <small>минтай, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-206, Белки-22, Жиры-11, У/в-5
200	Чай сладкий с лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-40, Белки-1, У/в-18
50	Хлеб пшеничный	ККал-98, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-456, Белки-29, Жиры-19, У/в-54
Итого за день		ККал-1 896, Белки-79, Жиры-68, У/в-246