

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая <small>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-130, Белки-4, Жиры-7, У/в-14
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-332, Белки-9, Жиры-15, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
150	Борщ со сметаной <small>картофель, свекла, капуста белокочанная, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль, чеснок, лавровый лист</small>	ККал-110, Белки-2, Жиры-6, У/в-9
40	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, масло растительное</small>	ККал-27, Жиры-2, У/в-2
130	Плов мясной <small>окорок свиной, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-277, Белки-9, Жиры-13, У/в-23
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-50, Белки-1, Жиры-1, У/в-9
40	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
Итого за Обед		ККал-548, Белки-14, Жиры-23, У/в-59
<u>Полдник</u>		
50	Булочка "Веснушка" <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи, соль, масло растительное, яйцо</small>	ККал-161, Белки-4, Жиры-4, У/в-27
150	Сок	ККал-69, Белки-1, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-230, Белки-5, Жиры-4, У/в-42
<u>Ужин</u>		
40	Огурец соленый	ККал-5, У/в-1
150	Картофель тушеная с рыбой <small>картофель, рыба горбуша без головы, рыба пикша, морковь, лук репчатый, филе минтая, масло сливочное, томат-паста, масло растительное, соль</small>	ККал-145, Белки-7, Жиры-5, У/в-17
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-265, Белки-9, Жиры-6, У/в-41
Итого за день		ККал-1 422, Белки-37, Жиры-48, У/в-194

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая <small>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-19
180	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-95, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-407, Белки-11, Жиры-17, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Борщ со сметаной <small>картофель, свекла, капуста белокочанная, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль, чеснок, лавровый лист</small>	ККал-132, Белки-3, Жиры-7, У/в-11
60	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, масло растительное</small>	ККал-41, Жиры-3, У/в-4
180	Плов мясной <small>окорок свиной, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	ККал-384, Белки-13, Жиры-17, У/в-32
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	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-722, Белки-20, Жиры-29, У/в-78
<u>Полдник</u>		
70	Булочка "Веснушка" <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи, соль, масло растительное, яйцо</small>	ККал-226, Белки-6, Жиры-6, У/в-38
180	Сок	ККал-83, Белки-2, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-309, Белки-8, Жиры-6, У/в-56
<u>Ужин</u>		
50	Огурец соленый	ККал-7, У/в-1
180	Картофель тушеная с рыбой <small>картофель, рыба горбуша без головы, рыба пикша, морковь, лук репчатый, филе минтая, масло сливочное, томат-паста, масло растительное, соль</small>	ККал-174, Белки-9, Жиры-6, У/в-20
180	Чай сладкий с лимоном <small>вода, сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-36, У/в-8
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-322, Белки-12, Жиры-7, У/в-49
Итого за день		ККал-1 807, Белки-51, Жиры-59, У/в-245