

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша кукурузная <small>молоко, вода, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-85, Белки-2, Жиры-6, У/в-7
170	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Завтрак		ККал-287, Белки-7, Жиры-14, У/в-35
<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-157, Белки-4, Жиры-3, У/в-29
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-50, Белки-1, Жиры-1, У/в-9
40	Хлеб столичный (ржанопшеничный)	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
Итого за Обед		ККал-504, Белки-17, Жиры-19, У/в-65
<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 тушенная в сметанном соусе <small>свекла, сметана, масло сливочное, соль</small>	ККал-109, Белки-2, Жиры-5, У/в-13
80	Ёжики рыбные <small>рыба горбуша без головы, рыба пикша, 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-353, Белки-12, Жиры-10, У/в-51
Итого за день		ККал-1 461, Белки-43, Жиры-50, У/в-205

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 <small>молоко, вода, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-113, Белки-3, Жиры-8, У/в-9
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, вода, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-106, Белки-4, Жиры-4, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак		ККал-357, Белки-10, Жиры-17, У/в-44
<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 белокачанная, 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-205, Белки-5, Жиры-3, У/в-37
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-666, Белки-23, Жиры-25, У/в-83
<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 тушенная в сметанном соусе <small>свекла, сметана, масло сливочное, соль</small>	ККал-125, Белки-3, Жиры-6, У/в-15
120	Ёжики рыбные <small>рыба горбуша без головы, рыба пикша, 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-443, Белки-17, Жиры-13, У/в-62
Итого за день		ККал-1 813, Белки-59, Жиры-63, У/в-245