

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная гречневая <small>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-130, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
170	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-328, Белки-9, Жиры-13, У/в-44
<u>Завтрак2</u>		
100	Бананы	ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-23
Итого за Завтрак2		ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-23
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с макаронными изделиями <small>картофель, морковь, макаронные изделия, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	ККал-95, Белки-2, Жиры-4, У/в-13
120	Голубцы ленивые <small>капуста белокочанная, говядина (бескостная),... окорок свиной, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, масло растительное, томат-паста, соль, яйцо</small>	ККал-178, Белки-8, Жиры-12, У/в-10
30	Соус молочно-сметанный <small>молоко, сметана, вода, мука пшеничная, соль</small>	ККал-18, Белки-1, Жиры-1, У/в-1
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-50, Белки-1, Жиры-1, У/в-9
30	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за Обед		ККал-404, Белки-14, Жиры-19, У/в-45
<u>Полдник</u>		
30	Батон Городской	ККал-54, Белки-2, У/в-10
10	Сыр порционный	ККал-38, Белки-2, Жиры-3
160	Молоко	ККал-93, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-18
<u>Ужин</u>		
100	Морковь отварная в молочном соусе с 1.03 <small>морковь, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-75, Белки-2, Жиры-4, У/в-8
120	Ватрушка творожное с повидлом <small>творог, повидло, крупа манная, мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, масло растительное, соль, яйцо</small>	ККал-295, Белки-16, Жиры-12, У/в-31
180	Кисель <small>вода, кисель(сухой), сахар (песок)</small>	ККал-43, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-413, Белки-18, Жиры-16, У/в-50
Итого за день		ККал-1 426, Белки-51, Жиры-57, У/в-180

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная гречневая <small>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-173, Белки-6, Жиры-7, У/в-22
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-102, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-413, Белки-13, Жиры-16, У/в-56
<u>Завтрак2</u>		
100	Бананы	ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-23
Итого за Завтрак2		ККал-96, Белки-2, Жиры-1, У/в-23
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с макаронными изделиями <small>картофель, морковь, макаронные изделия, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	ККал-114, Белки-2, Жиры-5, У/в-15
170	Голубцы ленивые <small>капуста белокочанная, говядина (бескостная),,,, окорок свиной, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, масло растительное, томат-паста, соль, яйцо</small>	ККал-253, Белки-11, Жиры-17, У/в-14
50	Соус молочно-сметанный <small>молоко, сметана, вода, мука пшеничная, соль</small>	ККал-30, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
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-562, Белки-18, Жиры-26, У/в-62
<u>Полдник</u>		
40	Батон Городской	ККал-72, Белки-3, У/в-14
15	Сыр порционный	ККал-57, Белки-4, Жиры-5
200	Молоко	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-245, Белки-13, Жиры-11, У/в-23
<u>Ужин</u>		
100	Морковь отварная в молочном соусе с 1.03 <small>морковь, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, соль</small>	ККал-75, Белки-2, Жиры-4, У/в-8
150	Ватрушка творожное с повидлом <small>творог, повидло, крупа манная, мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, масло растительное, соль, яйцо</small>	ККал-369, Белки-20, Жиры-15, У/в-39
200	Кисель <small>вода, кисель(сухой), сахар (песок)</small>	ККал-48, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-492, Белки-22, Жиры-19, У/в-59
Итого за день		ККал-1 808, Белки-68, Жиры-73, У/в-223