

## Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
140	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>молоко, крупа пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-166, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), чай черный</i>	ККал-75, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-59, Белки-2, У/в-12
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-333, Белки-9, Жиры-10, У/в-53
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Яблоко</b>	ККал-72, Белки-2, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-72, Белки-2, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>картофель, курица, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо, соль</i>	ККал-109, Белки-5, Жиры-4, У/в-12
170	<b>Бигус</b> <i>капуста белокочанная, курица, морковь, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ККал-216, Белки-15, Жиры-14, У/в-9
190	<b>Компот из ягод замороженных</b> <i>плоды и ягоды быстрозамороженные, сахар (песок)</i>	ККал-45, У/в-10
40	<b>Хлеб Дарницкий</b>	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
<b>Итого за Обед</b>		ККал-490, Белки-23, Жиры-19, У/в-47
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Печенье</b>	ККал-114, Белки-7, Жиры-7, У/в-1
170	<b>Молоко</b>	ККал-100, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-214, Белки-12, Жиры-13, У/в-9
<b><u>Ужин</u></b>		
90	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь, масло растительное, сахар (песок)</i>	ККал-118, Белки-1, Жиры-9, У/в-8
110	<b>Вареники ленивые</b> <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-195, Белки-14, Жиры-9, У/в-15
200	<b>Кисель</b> <i>вода, кисель(сухой)</i>	ККал-63, У/в-16
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-376, Белки-15, Жиры-18, У/в-39
<b>Итого за день</b>		ККал-1 485, Белки-61, Жиры-60, У/в-163

## Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
190	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>молоко, крупа пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-226, Белки-7, Жиры-7, У/в-35
180	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко, сахар (песок), чай черный</small>	ККал-75, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-59, Белки-2, У/в-12
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-393, Белки-11, Жиры-12, У/в-63
<b><u>Завтрак2</u></b>		
190	<b>Яблоко</b>	ККал-91, Белки-3, У/в-19
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-91, Белки-3, У/в-19
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с клецками</b> <small>картофель, курица, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо, соль</small>	ККал-121, Белки-5, Жиры-5, У/в-13
230	<b>Бигус</b> <small>капуста белокочанная, курица, морковь, томат-паста, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	ККал-292, Белки-20, Жиры-18, У/в-12
200	<b>Компот из ягод замороженных</b> <small>плоды и ягоды быстрозамороженные, сахар (песок)</small>	ККал-47, У/в-11
60	<b>Хлеб Дарницкий</b>	ККал-180, Белки-5, Жиры-1, У/в-25
<b>Итого за Обед</b>		ККал-640, Белки-30, Жиры-24, У/в-61
<b><u>Полдник</u></b>		
80	<b>Печенье</b>	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-2
200	<b>Молоко</b>	ККал-118, Белки-6, Жиры-7, У/в-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-270, Белки-16, Жиры-17, У/в-11
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Салат из моркови</b> <small>морковь, масло растительное, сахар (песок)</small>	ККал-131, Белки-1, Жиры-10, У/в-9
150	<b>Вареники ленивые</b> <small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль</small>	ККал-266, Белки-19, Жиры-12, У/в-21
200	<b>Кисель</b> <small>вода, кисель(сухой)</small>	ККал-63, У/в-16
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-460, Белки-20, Жиры-22, У/в-46
<b>Итого за день</b>		ККал-1 854, Белки-80, Жиры-75, У/в-200