

## Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Каша молочная гречневая</b> <i>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-159, Белки-5, Жиры-6, У/в-21
170	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), чай черный</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-344, Белки-8, Жиры-12, У/в-51
<u><b>Завтрак2</b></u>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<u><b>Обед</b></u>		
60	<b>Салат картофельный с зелёным горошком</b> <i>картофель, горошек зеленый, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ККал-69, Белки-1, Жиры-4, У/в-7
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста белокочанная, картофель, курица, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томат-паста, соль, лавровый лист</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
60	<b>Тефтели мясные с рисом &lt;&lt; ёжики &gt;&gt;</b> <i>говядина (бескостная),..., окорок свиной, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	ККал-143, Белки-6, Жиры-9, У/в-9
30	<b>Соус томатный</b> <i>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-21, Жиры-1, У/в-2
150	<b>Компот из ягод замороженных</b> <i>плоды и ягоды быстрозамороженные, сахар (песок)</i>	ККал-68, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
30	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-422, Белки-13, Жиры-20, У/в-47
<u><b>Полдник</b></u>		
40	<b>Бутеоброды с сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	ККал-147, Белки-5, Жиры-10, У/в-9
160	<b>Молоко</b>	ККал-93, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-240, Белки-9, Жиры-15, У/в-17
<u><b>Ужин</b></u>		
100	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь, масло растительное, сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-1, Жиры-10, У/в-9
120	<b>Вареники ленивые</b> <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-255, Белки-17, Жиры-13, У/в-17
180	<b>Кисель</b> <i>вода, кисель(сухой)</i>	ККал-57, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-443, Белки-18, Жиры-23, У/в-40
<b>Итого за день</b>		ККал-1 496, Белки-48, Жиры-70, У/в-165

## Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
180	<b>Каша молочная гречневая</b> <i>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-191, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), чай черный</i>	ККал-77, Белки-1, Жиры-1, У/в-16
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-406, Белки-10, Жиры-13, У/в-61
<u><b>Завтрак2</b></u>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<u><b>Обед</b></u>		
100	<b>Салат картофельный с зелёным горошком</b> <i>картофель, горошек зеленый, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-12
180	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста белокочанная, картофель, курица, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, томат-паста, соль, лавровый лист</i>	ККал-69, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
80	<b>Тефтели мясные с рисом &lt;&lt; ёжики &gt;&gt;</b> <i>говядина (бескостная),..., окорок свиной, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	ККал-190, Белки-8, Жиры-12, У/в-12
50	<b>Соус томатный</b> <i>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-36, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
180	<b>Компот из ягод замороженных</b> <i>плоды и ягоды быстрозамороженные, сахар (песок)</i>	ККал-81, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
40	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
<b>Итого за Обед</b>		ККал-574, Белки-17, Жиры-27, У/в-64
<u><b>Полдник</b></u>		
50	<b>Бутеоброды с сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	ККал-184, Белки-7, Жиры-12, У/в-11
200	<b>Молоко</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-300, Белки-13, Жиры-18, У/в-20
<u><b>Ужин</b></u>		
100	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь, масло растительное, сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-1, Жиры-10, У/в-9
150	<b>Вареники ленивые</b> <i>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар (песок), масло сливочное, соль</i>	ККал-319, Белки-21, Жиры-16, У/в-21
200	<b>Кисель</b> <i>вода, кисель(сухой)</i>	ККал-63, У/в-16
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-513, Белки-22, Жиры-26, У/в-46
<b>Итого за день</b>		ККал-1 840, Белки-62, Жиры-84, У/в-201