

## Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша молочная жидкая "Дружба"</b> <i>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-143, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
170	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-127, Белки-3, Жиры-3, У/в-22
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-382, Белки-9, Жиры-13, У/в-57
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Огурцы свежие порционные</b>	ККал-4, У/в-1
150	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель, говядина (бескостная),,,, огурец соленый, морковь, сметана, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	ККал-81, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
60	<b>Тефтели мясные ( паравые )</b> <i>окорок свиной, говядина (бескостная),,,, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, соль, яйцо</i>	ККал-125, Белки-6, Жиры-9, У/в-5
110	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
40	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
<b>Итого за Обед</b>		ККал-477, Белки-14, Жиры-19, У/в-60
<b><u>Полдник</u></b>		
10	<b>Сыр порционный</b>	ККал-38, Белки-2, Жиры-3
30	<b>Батон</b>	ККал-54, Белки-2, У/в-10
160	<b>Молоко</b>	ККал-93, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-18
<b><u>Ужин</u></b>		
140	<b>Пудинг из творога паравой</b> <i>творог, сахар (песок), яйцо, крупа манная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-303, Белки-19, Жиры-10, У/в-33
80	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-97, Белки-2, Жиры-4, У/в-13
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный байховый</i>	ККал-34, У/в-9
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-434, Белки-21, Жиры-14, У/в-55
<b>Итого за день</b>		ККал-1 525, Белки-52, Жиры-54, У/в-200

## Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша молочная жидкая "Дружба"</b> <i>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар (песок), соль</i>	ККал-191, Белки-5, Жиры-7, У/в-27
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-149, Белки-4, Жиры-4, У/в-26
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-478, Белки-12, Жиры-16, У/в-73
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоко</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Огурцы свежие порционные</b>	ККал-7, У/в-1
200	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель, говядина (безкостная),,, огурец соленый, морковь, сметана, крупа перловая, масло растительное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	ККал-107, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
80	<b>Тефтели мясные ( паравые )</b> <i>окорок свиной, говядина (безкостная),,, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, соль, яйцо</i>	ККал-167, Белки-8, Жиры-12, У/в-7
130	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	ККал-129, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
50	<b>Хлеб Аппетитный</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Обед</b>		ККал-613, Белки-20, Жиры-25, У/в-75
<b><u>Полдник</u></b>		
15	<b>Сыр порционный</b>	ККал-57, Белки-4, Жиры-5
40	<b>Батон</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
200	<b>Молоко</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-245, Белки-13, Жиры-11, У/в-23
<b><u>Ужин</u></b>		
160	<b>Пудинг из творога паравой</b> <i>творог, сахар (песок), яйцо, крупа манная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-347, Белки-22, Жиры-12, У/в-38
100	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>молоко, сахар (песок), мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</i>	ККал-121, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар (песок), чай черный байховый</i>	ККал-38, У/в-10
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-506, Белки-25, Жиры-17, У/в-64
<b>Итого за день</b>		ККал-1 889, Белки-70, Жиры-69, У/в-245