

Меню ДОУ (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша из овсяных хлопьев "Геркулеса" жидкая <small>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	ККал-157, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
170	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-356, Белки-10, Жиры-15, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
150	Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, картофель, капуста белокочанная, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар (песок), соль, чеснок, лавровый лист</small>	ККал-68, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
40	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	ККал-38, Жиры-4
130	Плов мясной <small>окорок свиной, говядина (бескостная),,,, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</small>	ККал-272, Белки-16, Жиры-13, У/в-22
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
40	Хлеб Аппетитный	ККал-84, Белки-2, Жиры-1, У/в-16
Итого за Обед		ККал-536, Белки-22, Жиры-23, У/в-55
<u>Полдник</u>		
50	Булочка "Веснушка" <small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи, соль, масло растительное, яйцо</small>	ККал-161, Белки-4, Жиры-4, У/в-27
150	Сок	ККал-69, Белки-1, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-230, Белки-5, Жиры-4, У/в-42
<u>Ужин</u>		
40	Огурец соленый	ККал-5, У/в-1
150	Картофель тушеная с рыбой <small>картофель, рыба с/м горбуша без головы, минтай, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, масло растительное, соль</small>	ККал-241, Белки-12, Жиры-9, У/в-28
180	Чай сладкий с лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный</small>	ККал-36, У/в-9
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-361, Белки-14, Жиры-10, У/в-53
Итого за день		ККал-1 530, Белки-51, Жиры-52, У/в-208

Меню ДОУ (Детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша из овсяных хлопьев "Геркулеса" жидкая	ККал-209, Белки-7, Жиры-9, У/в-25
	<small>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль</small>	
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-92, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	<small>молоко, сахар (песок), кофейный напиток</small>	
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4
Итого за Завтрак		ККал-439, Белки-13, Жиры-17, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоко	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Борщ с капустой и картофелем	ККал-82, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
	<small>свекла, картофель, капуста белокочанная, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, сахар (песок), соль, чеснок, лавровый лист</small>	
60	Салат из квашеной капусты	ККал-56, Жиры-6, У/в-1
	<small>капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый</small>	
180	Плов мясной	ККал-377, Белки-22, Жиры-19, У/в-30
	<small>окорок свиной, говядина (бескостная),,,, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное</small>	
180	Компот из сухофруктов	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	<small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	
50	Хлеб Аппетитный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Обед		ККал-709, Белки-30, Жиры-33, У/в-71
<u>Полдник</u>		
70	Булочка "Веснушка"	ККал-226, Белки-6, Жиры-6, У/в-38
	<small>мука пшеничная, молоко, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи, соль, масло растительное, яйцо</small>	
180	Сок	ККал-83, Белки-2, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-309, Белки-8, Жиры-6, У/в-56
<u>Ужин</u>		
50	Огурец соленый	ККал-7, У/в-1
180	Картофель тушеная с рыбой	ККал-290, Белки-15, Жиры-10, У/в-33
	<small>картофель, рыба с/м горбуша без головы, минтай, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста, масло растительное, соль</small>	
180	Чай сладкий с лимоном	ККал-36, У/в-9
	<small>сахар (песок), лимон, чай черный</small>	
40	Хлеб пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-438, Белки-18, Жиры-11, У/в-63
Итого за день		ККал-1 942, Белки-69, Жиры-67, У/в-259