

## Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша "Дружба"(сад)</b> <i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-211, Белки-21, Жиры-19, У/в-51
30/10	<b>Батон с маслом(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-199, Белки-2, Жиры-8, У/в-12
200	<b>Какао на молоке(сад)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-99, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-509, Белки-25, Жиры-29, У/в-69
<b><u>Завтрак2</u></b>		
110	<b>Абрикос</b>	ККал-104, Белки-1, Жиры-2, У/в-23
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-104, Белки-1, Жиры-2, У/в-23
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп с яйцом и гренками на бульоне из шеек индейки (сад)</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло растительное, *Вода, Яйцо, Хлеб белый, Томат-паста, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-113, Белки-4, Жиры-4, У/в-13
170	<b>Рулет картофельный с мясом (сад)</b> <i>Картофель, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Фарш из индейки, Печень</i>	ККал-183, Белки-9, Жиры-10, У/в-18
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-141, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из ягод ( сад)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-128, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-565, Белки-15, Жиры-16, У/в-57
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Печенье(сад)</b>	ККал-121, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-168, Белки-3, У/в-53
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-289, Белки-5, Жиры-3, У/в-72
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Рагу овощное (сад)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-154, Белки-4, Жиры-10, У/в-17
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-110, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
180	<b>Фиточай(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-69, У/в-10
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-333, Белки-7, Жиры-12, У/в-40
<b>Итого за</b>		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-61, У/в-261

## Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша "Дружба"(ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Крупа пшениая, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-165, Белки-8, Жиры-11, У/в-33
20/10	<b>Батон с маслом(ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-115, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
180	<b>Какао на молоке(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-374, Белки-14, Жиры-17, У/в-63
<b><u>Завтрак2</u></b>		
110	<b>Абрикос</b>	ККал-104, Белки-1, Жиры-2, У/в-23
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-104, Белки-1, Жиры-2, У/в-23
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп с яйцом и гренками на бульоне из шеек индейки (ясли)</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло растительное, *Вода, Яйцо, Хлеб белый, Томат-паста, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-92, Белки-8, Жиры-5, У/в-17
170	<b>Рулет картофельный с мясом (ясли)</b> <i>Картофель, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Фарш из индейки, Печень</i>	ККал-110, Белки-8, Жиры-10, У/в-22
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из ягод (ясли)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-96, У/в-8
<b>Итого за Обед</b>		ККал-378, Белки-18, Жиры-15, У/в-58
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Вафли(ясли)</b>	ККал-112, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-106, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-218, Белки-5, Жиры-4, У/в-33
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Рагу овощное (ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-107, Белки-3, Жиры-7, У/в-12
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
150	<b>Фиточай(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-29, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-227, Белки-4, Жиры-8, У/в-30
<b>Итого за</b>		ККал-1 300, Белки-42, Жиры-47, У/в-207