

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-157, Белки-11, Жиры-4, У/в-29
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-200, Белки-2, Жиры-8, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-465, Белки-13, Жиры-12, У/в-55
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок(сад)	ККал-88, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-88, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
180	Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурец консервированный, *Вода, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-168, Белки-8, Жиры-12, У/в-17
80	Котлета из мяса индейки (сад) <i>Фарш из индейки, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо, Хлеб белый</i>	ККал-126, Белки-7, Жиры-9, У/в-19
110	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-94, Белки-4, Жиры-2, У/в-14
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-141, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-642, Белки-24, Жиры-28, У/в-83
<u>Полдник</u>		
80	Круассан со сгущенным молоком (сад) <i>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Масло растительное, Сахар (песок), Дрожжи прессованные, Молоко сгущенное вареное</i>	ККал-127, Белки-3, Жиры-6, У/в-20
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-168, Белки-3, У/в-53
Итого за Полдник		ККал-294, Белки-6, Жиры-6, У/в-73
<u>Ужин</u>		
200	Каша гороховая (сад) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-124, Белки-7, Жиры-12, У/в-12
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-110, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Фиточай(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-77, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-311, Белки-10, Жиры-14, У/в-35
Итого за		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
140	Омлет (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-143, Белки-11, Жиры-2, У/в-25
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-115, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Завтрак1		ККал-307, Белки-14, Жиры-6, У/в-40
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
150	Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(ясли) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурец консервированный, *Вода, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-157, Белки-5, Жиры-9, У/в-24
60	Котлета из мяса индейки (ясли) <i>Фарш из индейки, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо, Хлеб белый</i>	ККал-130, Белки-6, Жиры-14, У/в-4
100	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-89, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-520, Белки-16, Жиры-28, У/в-75
<u>Полдник</u>		
70	Круассан со сгущенным молоком (ясли) <i>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Сахар (песок), Дрожжи прессованные, Молоко сгущенное вареное</i>	ККал-108, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-106, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-214, Белки-5, Жиры-5, У/в-29
<u>Ужин</u>		
150	Каша гороховая (ясли) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-154, Белки-5, Жиры-6, У/в-27
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
150	Фиточай(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-29, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-273, Белки-7, Жиры-7, У/в-44
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203