

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный пшениный (сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-195, Белки-3, Жиры-9, У/в-17
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-200, Белки-2, Жиры-8, У/в-12
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-161, Белки-2, Жиры-4, У/в-23
Итого за Завтрак1		ККал-556, Белки-7, Жиры-21, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Огурец свежий (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Суп рыбный (сад) <i>Минтай с/м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Крупа пшениная, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККал-122, Белки-1, Жиры-15, У/в-6
80	Гуляш из печени (сад) <i>Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень</i>	ККал-90, Белки-10, Жиры-7, У/в-18
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-141, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из ягод (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-128, У/в-12
Итого за Обед		ККал-616, Белки-18, Жиры-28, У/в-82
<u>Полдник</u>		
70	Булочка с корицей (сад) <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Соль йодированная, *Вода, Корица, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	ККал-157, Белки-2, Жиры-4, У/в-32
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-86, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-243, Белки-2, Жиры-4, У/в-47
<u>Ужин</u>		
200	Рыба, запеченная в омлете(сад) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Фарш минтая, Соль йодированная</i>	ККал-108, Белки-23, Жиры-5, У/в-40
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-110, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-327, Белки-26, Жиры-7, У/в-66
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>		
150	Суп молочный пшениный (ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-133, Белки-4, Жиры-4, У/в-15
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-115, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-100, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-348, Белки-8, Жиры-10, У/в-37
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Огурец свежий (ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Суп рыбный(ясли) <i>Минтай с/м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-104, Белки-7, Жиры-4, У/в-14
60	Гуляш из печени (ясли) <i>Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень</i>	ККал-74, Белки-8, Жиры-7, У/в-7
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-131, Белки-2, Жиры-2, У/в-31
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	Компот из ягод (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-96, У/в-8
Итого за Обед		ККал-488, Белки-20, Жиры-14, У/в-71
<u>Полдник</u>		
70	Булочка с корицей (ясли) <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Соль йодированная, *Вода, Корица, Дрожжи сухие, Ванилин</i>	ККал-137, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-217, Белки-2, Жиры-4, У/в-25
<u>Ужин</u>		
180	Рыба, запеченная в омлете (ясли) <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Фарш минтая, Соль йодированная</i>	ККал-122, Белки-11, Жиры-17, У/в-42
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-4
Итого за Ужин		ККал-261, Белки-12, Жиры-19, У/в-56
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203