

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-123, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-173, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
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-511, Белки-11, Жиры-17, У/в-41
<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	Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-143, Белки-9, Жиры-11, У/в-15
80	Ёжики (сад) <i>Фарш из индейки, Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Соль йодированная, Яйцо</i>	ККал-111, Белки-8, Жиры-11, У/в-13
150	Капуста тушенная (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-8, У/в-21
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-612, Белки-25, Жиры-34, У/в-81
<u>Полдник</u>		
70	Печенье(сад)	ККал-98, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-108, Белки-3, У/в-53
Итого за Полдник		ККал-206, Белки-6, Жиры-4, У/в-79
<u>Ужин</u>		
200	Запеканка творожная с изюмом (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Изюм, Ванилин</i>	ККал-196, Белки-5, Жиры-3, У/в-21
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-382, Белки-9, Жиры-5, У/в-45
Итого за		ККал-1 800, Белки-52, 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	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-77, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-124, Белки-2, Жиры-5, 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-355, Белки-10, Жиры-12, У/в-43
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
150	Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Лавровый лист</i>	ККал-129, Белки-5, Жиры-9, У/в-15
60	Ёжики (ясли) <i>Фарш из индейки, Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста, Яйцо</i>	ККал-100, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
130	Капуста тушенная (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	ККал-89, Белки-2, Жиры-2, У/в-16
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-463, Белки-14, Жиры-18, У/в-66
<u>Полдник</u>		
50	Печенье(ясли)	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-106, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-215, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
<u>Ужин</u>		
180	Запеканка творожная с изюмом(ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Изюм, Ванилин</i>	ККал-156, Белки-13, Жиры-10, У/в-25
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Фиточай(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-35, У/в-9
Итого за Ужин		ККал-281, Белки-14, Жиры-12, У/в-44
Итого за		ККал-1 400, Белки-43, Жиры-47, У/в-203