

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша геркулесовая молочная(сад) Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)	ККал-176, Белки-13, Жиры-9, У/в-30
30/10	Батон с сыром (сад) Сыр, Батон	ККал-173, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
200	Кофейный напиток(сад) Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода	ККал-161, Белки-2, Жиры-4, У/в-23
Итого за Завтрак1		ККал-510, Белки-17, Жиры-19, У/в-66
<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	Суп из овощей со сметаной из шеек индейки(сад) Картофель, Капуста белокочанная, Шейка индеек, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода	ККал-132, Белки-2, Жиры-4, У/в-22
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное	ККал-131, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
80	Гуляш из печени (сад) Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень	ККал-90, Белки-10, Жиры-7, У/в-18
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-141, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-607, Белки-22, Жиры-19, У/в-86
<u>Полдник</u>		
80	Булочка с маком (сад) Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло растительное, Мак кондитерский, Ванилин	ККал-152, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
200	Кисель витаминизированный (сад) Концентрат киселя, *Вода	ККал-86, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-238, Белки-2, Жиры-3, У/в-34
<u>Ужин</u>		
200	Запеканка творожная (сад) Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Ванилин, Курага	ККал-139, Белки-9, Жиры-18, У/в-33
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-110, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-357, Белки-12, Жиры-19, У/в-59
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	Каша геркулесовая молочная(ясли) <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-139, Белки-3, Жиры-7, У/в-26
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-363, Белки-6, Жиры-14, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
150	Суп из овощей со сметаной из шеек индейки(ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Шейка индеек</i>	ККал-82, Белки-2, Жиры-5, У/в-20
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-131, Белки-2, Жиры-2, У/в-31
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
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-431, Белки-15, Жиры-17, У/в-85
<u>Полдник</u>		
60	Булочка с маком (ясли) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло растительное, Мак кондитерский, Ванилин</i>	ККал-154, Белки-8, Жиры-3, У/в-13
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-234, Белки-8, Жиры-3, У/в-22
<u>Ужин</u>		
180	Запеканка творожная (ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Ванилин, Курага</i>	ККал-147, Белки-11, Жиры-12, У/в-19
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-286, Белки-12, Жиры-14, У/в-34
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203
