

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша рисовая молочная (сад) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-110, Белки-4, Жиры-2, У/в-14
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-120, Белки-2, Жиры-8, У/в-8
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-131, Белки-2, Жиры-4, У/в-23
Итого за Завтрак1		ККал-361, Белки-8, Жиры-14, У/в-45
<u>Завтрак2</u>		
110	Абрикос	ККал-104, Белки-1, Жиры-2, У/в-23
Итого за Завтрак2		ККал-104, Белки-1, Жиры-2, У/в-23
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из шеек индейки (сад) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек, Томат-паста, Лавровый лист</i>	ККал-157, Белки-8, Жиры-9, У/в-29
80/40	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе (сад) <i>Фарш минтая, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Лавровый лист</i>	ККал-136, Белки-7, Жиры-8, У/в-5
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-172, Белки-8, Жиры-7, У/в-24
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-734, Белки-25, Жиры-26, У/в-84
<u>Полдник</u>		
70	Пряник (сад)	ККал-122, Белки-2, Жиры-8, У/в-17
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-108, Белки-3, У/в-53
Итого за Полдник		ККал-230, Белки-5, Жиры-8, У/в-70
<u>Ужин</u>		
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
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-372, Белки-14, Жиры-11, У/в-38
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 рисовая молочная (ясли) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-114, Белки-2, Жиры-8, У/в-18
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-329, Белки-6, Жиры-14, У/в-40
<u>Завтрак2</u>		
110	Абрикос	ККал-104, Белки-1, Жиры-2, У/в-23
Итого за Завтрак2		ККал-104, Белки-1, Жиры-2, У/в-23
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из шеек индейки(ясли) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек, Томат-паста, Лавровый лист</i>	ККал-95, Белки-7, Жиры-5, У/в-18
60/30	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе (ясли) <i>Фарш минтая, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Лавровый лист</i>	ККал-95, Белки-7, Жиры-6, У/в-5
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-121, Белки-4, Жиры-6, У/в-21
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-487, Белки-20, Жиры-18, У/в-62
<u>Полдник</u>		
50	Пряник(ясли)	ККал-105, Белки-2, Жиры-3, У/в-8
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-106, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-211, Белки-4, Жиры-6, У/в-26
<u>Ужин</u>		
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-90, Белки-2, Жиры-2, У/в-31
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
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-269, Белки-10, Жиры-9, У/в-51
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203