

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-167, Белки-12, Жиры-4, У/в-31
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-418, Белки-16, Жиры-16, У/в-62
<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>		
50	Огурец свежий (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной (сад) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Шейка индеек, Сметана, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-126, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
80	Котлета из мяса индейки (сад) <i>Фарш из индейки, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо, Хлеб белый, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-126, Белки-7, Жиры-5, У/в-14
150	Каша гороховая (сад) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-93, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
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-603, Белки-22, Жиры-23, У/в-63
<u>Полдник</u>		
80	Штоли с изюмом (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Изюм, Ванилин</i>	ККал-192, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-108, Белки-3, У/в-53
Итого за Полдник		ККал-300, Белки-7, Жиры-3, У/в-74
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшениная вязкая(сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-173, Белки-5, Жиры-16, У/в-21
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-391, Белки-8, Жиры-18, У/в-47
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	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-100, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-358, Белки-15, Жиры-8, У/в-47
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	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	Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло растительное, Сметана, Шейка индеек, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-107, Белки-2, Жиры-7, У/в-14
60	Котлета из мяса индейки (ясли) <i>Фарш из индейки, Масло растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо, Хлеб белый, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-70, Белки-6, Жиры-7, У/в-6
120	Каша гороховая (ясли) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-105, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
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-430, Белки-15, Жиры-21, У/в-71
<u>Полдник</u>		
60	Штоли с изюмом (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Изюм, Ванилин</i>	ККал-149, Белки-3, Жиры-4, У/в-10
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-106, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-254, Белки-5, Жиры-7, У/в-29
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшениная вязкая(ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-10, У/в-28
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-272, Белки-7, Жиры-12, У/в-43
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203