

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша манная (сад) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-216, Белки-14, Жиры-15, У/в-28
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, Белки-2, Жиры-8, У/в-8
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-99, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
Итого за Завтрак1		ККал-455, Белки-17, Жиры-25, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, 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-183, Белки-9, Жиры-6, У/в-15
180	Макаронны с мясом (сад) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Фарш из индейки, Лук репчатый, Томат-паста</i>	ККал-206, Белки-11, Жиры-11, У/в-31
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-643, Белки-24, Жиры-21, У/в-79
<u>Полдник</u>		
50	Печенье(сад)	ККал-120, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-108, Белки-3, У/в-53
Итого за Полдник		ККал-228, Белки-5, Жиры-3, У/в-72
<u>Ужин</u>		
200	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-197, Белки-4, Жиры-10, У/в-28
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-416, Белки-7, Жиры-12, У/в-54
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 манная (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-208, Белки-11, Жиры-9, У/в-36
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-115, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-417, Белки-17, Жиры-16, У/в-66
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11
<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
160	Макаронны с мясом (ясли) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Фарш из индейки, Лук репчатый, Томат-паста</i>	ККал-183, Белки-9, Жиры-9, У/в-19
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-456, Белки-16, Жиры-20, У/в-62
<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	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-130, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
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-269, Белки-4, Жиры-5, У/в-27
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203