

## Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
160	<b>Омлет (сад)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-185, Белки-12, Жиры-4, У/в-31
30/10	<b>Батон с сыром (сад)</b> <i>Сыр, Батон</i>	ККал-173, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
200	<b>Кофейный напиток(сад)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-131, Белки-2, Жиры-4, У/в-23
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-489, Белки-16, Жиры-14, У/в-67
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Напиток из сока (сад)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-58, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп с макаронными изделиями на бульоне из индейки (сад)</b> <i>Шейка индейки, Макароны изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло растительное, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-197, Белки-4, Жиры-10, У/в-11
200	<b>Голубцы ленивые в сметанном соусе (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Фарш из индейки, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-193, Белки-9, Жиры-11, У/в-14
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-141, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
<b>Итого за Обед</b>		ККал-644, Белки-18, Жиры-25, У/в-58
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Печенье(сад)</b>	ККал-120, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-108, Белки-3, У/в-53
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-228, Белки-5, Жиры-3, У/в-72
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Каша пшеничная (сад)</b> <i>Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-194, Белки-12, Жиры-17, У/в-27
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-110, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Фиточай(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода, Фиточай</i>	ККал-77, У/в-11
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-381, Белки-16, Жиры-19, У/в-50
<b>Итого за</b>		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)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
140	<b>Омлет (ясли)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло растительное, Сыр</i>	ККал-143, Белки-11, Жиры-2, У/в-25
20/10	<b>Батон с сыром (ясли)</b> <i>Сыр, Батон</i>	ККал-124, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	<b>Кофейный напиток(ясли)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-100, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-367, Белки-14, Жиры-9, У/в-47
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Напиток из сока (ясли)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-86, У/в-14
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп с макаронными изделиями на бульоне из индейки(ясли)</b> <i>Шейка индейки, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло растительное, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-148, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
160	<b>Голубцы ленивые в сметанном соусе (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Фарш из индейки, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-149, Белки-6, Жиры-10, У/в-14
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из сухофруктов(ясли)</b> <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ККал-441, Белки-12, Жиры-20, У/в-57
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Печенье(ясли)</b>	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-106, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-215, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Каша пшеничная (ясли)</b> <i>Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-166, Белки-10, Жиры-11, У/в-29
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Фиточай(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода, Фиточай</i>	ККал-35, У/в-9
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-291, Белки-12, Жиры-13, У/в-48
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203