

Меню ДООУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный рисовый (сад) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-129, Белки-7, Жиры-10, У/в-26
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, Белки-2, Жиры-8, У/в-16
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-368, Белки-10, Жиры-20, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный(сад) <i>Минтай с/м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-117, Белки-10, Жиры-12, У/в-17
80	Гуляш из печени (сад) <i>Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень</i>	ККал-90, Белки-10, Жиры-7, У/в-18
150	Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-216, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
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-692, Белки-27, Жиры-25, У/в-82
<u>Полдник</u>		
80	Булочка домашняя (сад) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло растительное</i>	ККал-185, Жиры-2, У/в-7
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-108, Белки-3, У/в-53
Итого за Полдник		ККал-292, Белки-3, Жиры-2, У/в-60
<u>Ужин</u>		
200	Капуста тушенная с мясом (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода, Фарш из индейки</i>	ККал-171, Белки-10, Жиры-12, У/в-30
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-390, Белки-14, Жиры-14, У/в-56
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	Суп молочный рисовый (ясли) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-121, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
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-330, Белки-9, Жиры-11, У/в-58
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11
<u>Обед</u>		
150	Суп рыбный(ясли) <i>Минтай с/м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная, Крупа пшениная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-127, Белки-8, Жиры-9, У/в-9
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
120	Макароны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-115, Белки-2, Жиры-2, У/в-31
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-491, Белки-20, Жиры-19, У/в-65
<u>Полдник</u>		
60	Булочка домашняя (ясли) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло растительное</i>	ККал-173, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-106, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-279, Белки-5, Жиры-5, У/в-37
<u>Ужин</u>		
180	Капуста тушенная с мясом (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло растительное, Соль йодированная, *Вода, Фарш из индейки</i>	ККал-118, Белки-6, Жиры-10, У/в-17
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-257, Белки-8, Жиры-12, У/в-31
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203
