

Меню ДООУ (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-47
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-173, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
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-520, Белки-18, Жиры-25, У/в-83
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
180	Рассольник с мясом кур со сметаной(сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурец консервированный, *Вода, Сметана, Масло растительное, Грудка кур, Соль йодированная, Крупа перловая, Лавровый лист</i>	ККал-182, Белки-4, Жиры-7, У/в-18
200	Каша перловая с мясом кур(сад) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Грудка кур, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый</i>	ККал-198, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
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-634, Белки-14, Жиры-18, У/в-73
<u>Полдник</u>		
50	Печенье(сад)	ККал-120, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-86, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-206, Белки-2, Жиры-3, У/в-34
<u>Ужин</u>		
200	Запеканка творожная (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Ванилин, Курага</i>	ККал-195, Белки-17, Жиры-12, У/в-33
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-110, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Фиточай(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода, Фиточай</i>	ККал-77, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-381, Белки-20, Жиры-14, У/в-57
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 сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-124, Белки-2, Жиры-5, 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-432, Белки-14, Жиры-16, У/в-58
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток из сока (ясли) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
150	Рассольник с мясом кур со сметаной(ясли) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурец консервированный, *Вода, Сметана, Масло растительное, Грудка кур, Соль йодированная, Крупа перловая, Лавровый лист</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-5, У/в-18
150	Каша перловая с мясом кур (ясли) <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода, Грудка кур, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый</i>	ККал-132, Белки-7, Жиры-8, 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-420, Белки-13, Жиры-15, У/в-65
<u>Полдник</u>		
50	Печенье(ясли)	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-189, Белки-2, Жиры-3, У/в-28
<u>Ужин</u>		
180	Запеканка творожная (ясли) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Курага, Ванилин</i>	ККал-147, Белки-11, Жиры-12, У/в-19
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Фиточай(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода, Фиточай</i>	ККал-35, У/в-9
Итого за Ужин		ККал-272, Белки-12, Жиры-14, У/в-38
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203