

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша геркулесовая молочная(ясли) <i>Крупа геркулес, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль, *Вода</i>	ККал-179, Белки-6, Жиры-9, У/в-20
30/6	Хлеб пшеничный с маслом(ясли) <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-144, Белки-3, Жиры-6, У/в-20
150	Кофейный напиток(ясли) 2019 <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-436, Белки-13, Жиры-18, У/в-58
<u>Завтрак2</u>		
200	Сок (ясли)	ККал-54, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-54, Белки-1, У/в-13
<u>Обед</u>		
50	Томат солёный (ясли)	
180	Суп Охотничий'ёо сметаной (ясли) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, *Вода, Соль, Сметана, Пшеничная крупа, Шейка индейки, Яйцо, *Бульон из индейки</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-1, У/в-8
180	Жаркое по-домашнему с мясом (ясли) <i>Картофель, Шейка индейки, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, *Бульон мясной, Соль, Масло растительное</i>	ККал-241, Белки-12, Жиры-12, У/в-20
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-82, У/в-21
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед		ККал-450, Белки-16, Жиры-13, У/в-63
<u>Полдник</u>		
150	Кисель ягодный (ясли) <i>Концентрат киселя -Золотой шар-, *Вода</i>	ККал-40, У/в-10
60	Булочка Розовая(ясли) 2019 <i>Мука пшеничная, Соль, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, *Вода, Масло сливочное, Свекла, Масло растительное</i>	ККал-157, Белки-5, Жиры-3, У/в-27
Итого за Полдник		ККал-197, Белки-5, Жиры-3, У/в-37
<u>Ужин</u>		
163	Запеканка творожная с повидлом (ясли) <i>Творог, Сахар (песок), Масло сливочное, Манная крупа, Масло растительное, Яйцо, Молоко, Повидло, Соль</i>	ККал-181, Белки-14, Жиры-9, У/в-10
150	Чай с сахаром (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-32, У/в-8
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-292, Белки-16, Жиры-10, У/в-33
Итого за		ККал-1 429, Белки-51, Жиры-44, У/в-204



Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша геркулесовая молочная(сад) <i>Крупа геркулес, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль, *Вода</i>	ККал-143, Белки-5, Жиры-7, У/в-16
30/6	Хлеб пшеничный с маслом(сад) <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
180	Кофейный напиток(сад)2019 <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
Итого за Завтрак1		ККал-387, Белки-11, Жиры-14, У/в-54
<u>Завтрак2</u>		
200	Сок (сад)	ККал-54, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-54, Белки-1, У/в-13
<u>Обед</u>		
60	Икра овощная По-домашнему'(сад)	ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-3
200	Суп Охотничий'го сметаной (сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, *Вода, Соль, Сметана, Пшеница крупа, Шейка индейки, Яйцо, *Бульон из индейки</i>	ККал-92, Белки-4, Жиры-4, У/в-10
200	Жаркое по-домашнему с мясом (сад) <i>Картофель, Шейка индейки, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, *Бульон мясной, Соль, Масло растительное</i>	ККал-286, Белки-14, Жиры-15, У/в-24
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-74, У/в-19
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
Итого за Обед		ККал-608, Белки-22, Жиры-25, У/в-73
<u>Полдник</u>		
180	Кисель ягодный (сад) <i>Концентрат киселя -Золотой шар-, *Вода</i>	ККал-36, У/в-9
70	Булочка Розовая'(сад) 2019 <i>Мука пшеничная, Соль, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, *Вода, Масло сливочное, Свекла, Масло растительное</i>	ККал-183, Белки-6, Жиры-4, У/в-32
Итого за Полдник		ККал-219, Белки-6, Жиры-4, У/в-41
<u>Ужин</u>		
177	Запеканка творожная с повидлом(сад) <i>Творог, Сахар (песок), Масло сливочное, Манная крупа, Масло растительное, Яйцо, Молоко, Повидло, Соль</i>	ККал-181, Белки-14, Жиры-9, У/в-10
180	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный без сахара (песок), *Вода</i>	ККал-36, У/в-9
40	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-322, Белки-17, Жиры-10, У/в-39
Итого за		ККал-1 590, Белки-57, Жиры-53, У/в-220

Заведующий

Цемцова Н.А.

