

# **Меню ДОУ (сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая(сад)</b> <i>Пшениная крупа, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
30/6	<b>Хлеб пшеничный с маслом(сад)</b> <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
180	<b>Кофейный напиток(сад)2019</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-356, Белки-9, Жиры-12, У/в-51
<b><u>Завтрак2</u></b>		
200	<b>Яблоко (сад)</b>	ККал-86, Белки-1, У/в-22
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-86, Белки-1, У/в-22
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Икра овощная По-домашнему"(сад)</b>	ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-3
250	<b>Свекольник с мясом со сметаной (сад)</b> <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Сметана, Соль, Масло растительное, Куры, *Вода</i>	ККал-36, Белки-2, Жиры-1, У/в-5
70	<b>Шницель из мяса запеченный (сад)</b> <i>Лук репчатый, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Куры, Сердце говяжье</i>	ККал-151, Белки-9, Жиры-9, У/в-9
150	<b>Пюре картофельное (сад)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-100, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-82, У/в-21
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ККал-525, Белки-17, Жиры-19, У/в-70
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
80	<b>Нлюшка с сахаром(сад)</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль, *Вода</i>	ККал-214, Белки-6, Жиры-4, У/в-38
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-270, Белки-9, Жиры-7, У/в-42
<b><u>Ужин</u></b>		
150/20	<b>Пудинг творожно манный со сгущенным молоком (сад)</b> <i>Творог, Манная крупа, Масло сливочное, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Молоко сгущенное, Масло растительное, Соль</i>	ККал-335, Белки-21, Жиры-16, У/в-27
180	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-36, У/в-9
40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-476, Белки-24, Жиры-17, У/в-56
<b>Итого за</b>		ККал-1 713, Белки-60, Жиры-55, У/в-241

Заведующая

Цепасева Н.А.



# **Меню ДОУ (ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша пшениная молочная жидкая (ясли)</b> <i>Пшениная крупа, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
30/6	<b>Хлеб пшеничный с маслом(ясли)</b> <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-144, Белки-3, Жиры-6, У/в-20
150	<b>Кофейный напиток(ясли)2019</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-18
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-347, Белки-10, Жиры-13, У/в-49
<b><u>Завтрак2</u></b>		
200	<b>Яблоко (ясли)</b>	ККал-86, Белки-1, У/в-22
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-86, Белки-1, У/в-22
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Икра овощная По-домашнему'(ясли)</b>	ККал-110, Белки-1, Жиры-9, У/в-6
200	<b>Свекольник с мясом со сметаной(ясли)</b> <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Сметана, Соль, Масло растительное, Куры, *Вода</i>	ККал-108, Белки-5, Жиры-4, У/в-12
60	<b>Шницель из мяса запеченный (ясли)</b> <i>Лук репчатый, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Куры, Сердце говяжье</i>	ККал-134, Белки-8, Жиры-8, У/в-7
130	<b>Пюре картофельное (ясли)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-77, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
150	<b>Компот из сухофруктов(ясли)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-82, У/в-21
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-583, Белки-19, Жиры-23, У/в-72
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
70	<b>Плюшка с сахаром (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль, *Вода</i>	ККал-171, Белки-5, Жиры-3, У/в-30
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-227, Белки-8, Жиры-6, У/в-34
<b><u>Ужин</u></b>		
130/20	<b>Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком (ясли)</b> <i>Творог, Манная крупа, Масло сливочное, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Молоко сгущенное, Масло растительное, Соль</i>	ККал-236, Белки-16, Жиры-11, У/в-20
150	<b>Чай с сахаром (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-32, У/в-8
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-347, Белки-18, Жиры-12, У/в-43
<b>Итого за</b>		ККал-1 590, Белки-56, Жиры-54, У/в-220

Заведующая

Цапаева Н.А.