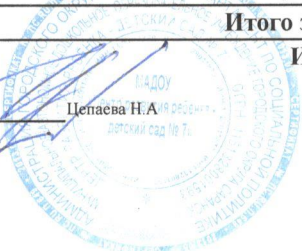


# Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша рисовая молочная жидкая (ясли)</b> <i>Рисовая крупа, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль</i>	ККал-197, Белки-5, Жиры-7, У/в-28
30/10	<b>Хлеб пшеничный с маслом(ясли)</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-161, Белки-3, Жиры-6, У/в-22
150	<b>Какао с молоком (ясли) 2019</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-146, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-504, Белки-12, Жиры-18, У/в-73
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Напиток Витаминка'(из цитрусовых) ясли</b> <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i>	ККал-50, У/в-13
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-50, У/в-13
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат Весенний(ясли)</b> <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное, Соль</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
197	<b>Рассольник с мясом кур со сметаной(ясли)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, *Вода, Сметана, Масло растительное, Куры, Соль, Перловая крупа</i>	ККал-118, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
66	<b>Биточки мясные(ясли)</b> <i>Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Яйцо, Куры, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сердце говяжье</i>	ККал-32, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
130	<b>Свекла тушеная(ясли)</b> <i>Свекла, Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-69, Белки-2, Жиры-3, У/в-8
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-413, Белки-12, Жиры-11, У/в-66
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
40	<b>Хлеб с повидлом (ясли)</b> <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Макаронны, запеченные с сыром, с маслом сливочным (ясли)</b> <i>Макаронные изделия, Сыр, Масло сливочное, Соль, *Вода, Яйцо, Молоко</i>	ККал-225, Белки-7, Жиры-8, У/в-31
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-336, Белки-9, Жиры-9, У/в-54
<b>Итого за</b>		ККал-1 359, Белки-36, Жиры-41, У/в-210

Заведующая

Цапаева Н.А.



## 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 рисовая молочная жидкая (сад)</b> <i>Рисовая крупа, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль</i>	ККал-229, Белки-6, Жиры-8, У/в-33
40/10	<b>Хлеб пшеничный с маслом(сад)</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-157, Белки-3, Жиры-6, У/в-22
180	<b>Какао с молоком (сад) 2019</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-506, Белки-13, Жиры-19, У/в-72
<b><u>Завтрак2</u></b>		
200	<b>Напиток Витаминка (из цитрусовых) сад</b> <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i>	ККал-61, У/в-16
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-61, У/в-16
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат Весенний(сад)</b> <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное, Соль</i>	ККал-62, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
251	<b>Рассольник с мясом кур со сметаной(сад)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, *Вода, Сметана, Масло растительное, Куры, Соль, Перловая крупа</i>	ККал-156, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
80	<b>Биточки мясные(сад)</b> <i>Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Яйцо, Куры, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сердце говяжье</i>	ККал-38, Белки-2, Жиры-1, У/в-6
150	<b>Свекла тушеная(сад)</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Масло сливочное, Соль, Томат-паста</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
180	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-74, У/в-19
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ККал-541, Белки-15, Жиры-16, У/в-84
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
40	<b>Хлеб с повидлом (сад)</b> <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Макаронны, запеченные с сыром, с маслом сливочным (сад)</b> <i>Макаронные изделия, Сыр, Масло сливочное, Соль, *Вода, Яйцо, Молоко</i>	ККал-225, Белки-7, Жиры-8, У/в-31
200	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-40, У/в-10
40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-370, Белки-10, Жиры-9, У/в-61
<b>Итого за</b>		ККал-1 534, Белки-41, Жиры-47, У/в-237

Заведующая \_\_\_\_\_ Цепалева Н.А.

