

# Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	<b>Каша Нежность(сад)</b> <i>Малая крупа, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Овсяные хлопья -Геркулес-, Соль, *Вода</i>	ККал-200, Белки-6, Жиры-8, У/в-26
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>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-433, Белки-12, Жиры-17, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
200	<b>Сок (сад)</b>	ККал-54, Белки-1, У/в-13
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-54, Белки-1, У/в-13
<u>Обед</u>		
50	<b>Огурец соленый (сад)</b>	
250	<b>Суп картофельный с горохом и гречками (сад)</b> <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль, Сметана</i>	ККал-262, Белки-15, Жиры-10, У/в-29
180	<del><b>Каши Нежность(сад)</b></del> <i>ККал-200, Белки-6, Жиры-8, У/в-26</i>	
180	<b>Плов с мясом (сад)</b> <i>Шейка индейки, Перловая крупа, Масло сливочное, Лук репчатый, Соль, Томат-паста, Морковь, Масло растительное, *Вода</i>	ККал-228, Белки-4, Жиры-5, У/в-42
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-655, Белки-22, Жиры-16, У/в-107
<u>Полдник</u>		
200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
25	<b>Печенье сдобное (сад)</b>	ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-160, Белки-5, Жиры-6, У/в-23
<u>Ужин</u>		
140	<b>Винегрет овощной(сад)</b> <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Огурцы консервированные, Капуста квашенная, Соль</i>	ККал-69, Белки-3, У/в-14
90	<b>Рыба по польски (сад) 17</b> <i>Масло растительное, Яйцо, Рыба, Соль, Лук репчатый, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сыр</i>	ККал-81, Белки-4, Жиры-5, У/в-4
200	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-40, У/в-10
40	<b>Клебичетный(сад) (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-295, Белки-10, Жиры-6, У/в-48
<b>Итого за</b>		ККал-1 597, Белки-50, Жиры-45, У/в-250

Заведующая \_\_\_\_\_



# 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 Нежность(ясли)</b> <i>Манная крупа, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Овсяные хлопья -Геркулес-, Соль, *Вода</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
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>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-475, Белки-13, Жиры-18, У/в-67
<b><u>Завтрак2</u></b>		
200	<b>Сок (ясли)</b>	ККал-54, Белки-1, У/в-13
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-54, Белки-1, У/в-13
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Огурец соленый (ясли)</b>	
200	<b>Суп картофельный с горохом и гречками (ясли)</b> <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль, Сметана</i>	ККал-211, Белки-11, Жиры-8, У/в-23
180	<b>Плов с мясом (сад)</b> <i>-Шейка индейки, Перловая крупа, Масло сливочное, Лук репчатый, Соль, Томат-паста, Морковь, Масло растительное, *Вода</i>	ККал-228, Белки-4, Жиры-5, У/в-42
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-593, Белки-18, Жиры-13, У/в-100
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
25	<b>Печенье сдобное (ясли)</b>	ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-160, Белки-5, Жиры-6, У/в-23
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Винегрет овощной(ясли)</b> <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Огурцы консервированные, Капуста квашенная, Соль</i>	ККал-63, Белки-2, У/в-12
80	<b>Рыба по- польски (ясли) 17</b> <i>Масло растительное, Яйцо, Рыба, Соль, Лук репчатый, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сыр</i>	ККал-78, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
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-252, Белки-8, Жиры-6, У/в-38
<b>Итого за</b>		ККал-1 534, Белки-45, Жиры-43, У/в-241

Заведующая

