

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша пшениная молочная жидкая (ясли) <i>Пшениная крупа, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
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-347, Белки-10, Жиры-13, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
200	Яблоко (ясли)	ККал-86, Белки-1, У/в-22
Итого за Завтрак2		ККал-86, Белки-1, У/в-22
<u>Обед</u>		
50	Томат солёный (ясли)	
200	Свекольник с мясом со сметаной(ясли) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Сметана, Соль, Масло растительное, *Вода</i>	ККал-108, Белки-5, Жиры-4, У/в-12
60	Шницель из мяса запеченный (ясли) <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	Пюре картофельное (ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-77, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
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-473, Белки-18, Жиры-14, У/в-66
<u>Полдник</u>		
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
70	Плюшка с сахаром (ясли) <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
Итого за Полдник		ККал-227, Белки-8, Жиры-6, У/в-34
<u>Ужин</u>		
130/20	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком (ясли) <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	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-347, Белки-18, Жиры-12, У/в-43
Итого за		ККал-1 480, Белки-55, Жиры-45, У/в-214
70	Плюшка с сахаром (ясли)	ККал-171, Белки-5, Жиры-3, У/в-30

Заведующий

И.И. Иванова Н.А.



Меню ДОУ (сад)

Взросл (г)	Питательный элемент	эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
------------	---------------------	--

Завтрак1

200	Каша пшеничная молочная жидкая(сад) <i>Пшениная крупа, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
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-356, Белки-9, Жиры-12, У/в-51

Завтрак2

200	Яблоко (сад)	ККал-86, Белки-1, У/в-22
-----	---------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-86, Белки-1, У/в-22

Обед

60	Икра овощная По-домашнему"(сад)	ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-3
250	Свекольник с мясом со сметаной (сад) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Сметана, Соль, Масло растительное, *Вода</i>	ККал-36, Белки-2, Жиры-1, У/в-5
70	Шницель из мяса запеченный (сад) <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	Пюре картофельное (сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-100, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
200	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-82, У/в-21
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед ККал-525, Белки-17, Жиры-19, У/в-70

Полдник

200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
80	Плюшка с сахаром (сад) <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

Итого за Полдник ККал-270, Белки-9, Жиры-7, У/в-42

Ужин

150/20	Пудинг творожно манный со сгущенным молоком (сад) <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	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный, Сахар (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-476, Белки-24, Жиры-17, У/в-56

Итого за ККал-1 713, Белки-60, Жиры-55, У/в-241

Заведующая _____

