

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 180 | Каша манная (сад) <i>Манная крупа, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль, *Вода</i> | ККал-186, Белки-6, Жиры-8, У/в-23 |
| 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-430, Белки-12, Жиры-15, У/в-61 |
| <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 | Салат Свеколка с черносливом 2018 (сад) <i>Свекла, Чернослив, Масло растительное, Соль, Сахар (песок)</i> | ККал-104, Белки-2, Жиры-7, У/в-9 |
| 250 | Щи по - уральски со сметаной (сад) <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, *Вода, Соль, Масло растительное, Сметана</i> | ККал-162, Белки-6, Жиры-9, У/в-13 |
| 70 | Гуляш в томатно-сливочном соусе (сад) <i>Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль, Томат-паста, *Вода, Шейка</i> | ККал-160, Белки-8, Жиры-11, У/в-7 |
| 180 | Кофейный напиток(сад)2019 <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i> | ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-22 |
| 93 | Макароны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, *Вода, Соль, Масло сливочное</i> | ККал-240, Белки-6, Жиры-6, У/в-41 |
| 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-839, Белки-25, Жиры-34, У/в-108 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Молоко кипяченое(сад) | ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4 |
| 25 | Печенье сдобное (сад) | ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-19 |
| Итого за Полдник | | ККал-160, Белки-5, Жиры-6, У/в-23 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 267 | Рагу овощное с мясом (сад) <i>Картофель, Капуста, Морковь, Лук репчатый, Молоко, Масло сливочное, Соль, Масло растительное, Шейка индейки, Томат-паста</i> | ККал-130, Белки-4, Жиры-4, У/в-20 |
| 200 | Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i> | ККал-40, У/в-10 |
| 40 | Хлеб пшеничный (сад) | ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20 |
| Итого за Ужин | | ККал-275, Белки-7, Жиры-5, У/в-50 |
| Итого за | | ККал-1 758, Белки-50, Жиры-60, У/в-255 |

Заведующая

Цепасва Н.А.

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 150 | Каша манная (ясли) <i>Манная крупа, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль, *Вода</i> | ККал-168, Белки-5, Жиры-7, 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-425, Белки-12, Жиры-16, 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> | | |
| 45 | Салат Свеколка с черносливом 2018 (ясли) <i>Свекла, Масло растительное, Чернослив, Соль, Сахар (песок)</i> | ККал-104, Белки-2, Жиры-7, У/в-9 |
| 200 | Щи по - уральски со сметаной (ясли) <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, *Вода, Соль, Масло растительное, Сметана</i> | ККал-128, Белки-5, Жиры-6, У/в-13 |
| 60 | Гуляши в томатно-сливочном соусе (ясли) <i>Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль, Томат-паста, *Вода, Шейка индейки</i> | ККал-136, Белки-7, Жиры-9, У/в-6 |
| 236 | Макаронны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, *Вода, Соль, Масло сливочное</i> | ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-27 |
| 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-678, Белки-21, Жиры-26, У/в-90 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 150 | Молоко кипяченое(ясли) | ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4 |
| 25 | Печенье сдобное (ясли) | ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-19 |
| Итого за Полдник | | ККал-160, Белки-5, Жиры-6, У/в-23 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 225 | Рагу овощное с мясом (ясли) <i>Картофель, Капуста, Морковь, Лук репчатый, Молоко, Масло сливочное, Соль, Томат-паста, Масло растительное, Шейка индейки</i> | ККал-92, Белки-3, Жиры-2, У/в-15 |
| 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-203, Белки-5, Жиры-3, У/в-38 |
| Итого за | | ККал-1 520, Белки-44, Жиры-51, У/в-222 |

Заведующая

Цапаева Н.А.