

## Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</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>Завтрак2</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>Обед</b>		
50	<b>Огурец соленый (ясли)</b>	
200	<b>Суп картофельный с горохом и гренками (ясли)</b> <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль, Куры, Сметана</i>	ККал-211, Белки-11, Жиры-8, У/в-23
188	<b>Плов с мясом кур (ясли)</b> <i>Перловая крупа, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Соль, Масло сливочное, Масло растительное</i>	ККал-234, Белки-9, Жиры-11, У/в-23
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-599, Белки-23, Жиры-19, У/в-81
<b>Полдник</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>Ужин</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-1 540, Белки-50, Жиры-49, У/в-222

Заведующая

Цепалева Н.А.



