

# Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
110	<b>Омлет натуральный (ясли)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль, Масло растительное</i>	ККал-141, Белки-7, Жиры-10, У/в-6
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>Кофейный напиток(ясли)2019</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-18
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-398, Белки-14, Жиры-19, У/в-44
<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>		
100	<b>Салат фруктовый (ясли)</b> <i>Яблоко, Апельсины, Молоко сгущенное</i>	ККал-48, Белки-1, У/в-11
180	<b>Суп с мясными фрикадельками (ясли)</b> <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло растительное, Яйцо, Морковь, Соль, Макароны изделия, Сметана</i>	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-10
60	<b>Кнели из мяса кур с рисом (ясли)</b> <i>Куры, Масло растительное, Масло сливочное, Соль, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная, Рисовая крупа, Молоко</i>	ККал-107, Белки-7, Жиры-8, У/в-2
130	<b>Капуста тушеная (ясли)</b> <i>Капуста, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло растительное, Соль, *Вода, Сметана</i>	ККал-51, Белки-2, Жиры-2, У/в-5
150	<b>Компот из сухофруктов(ясли)</b>	ККал-82, У/в-21
150	<b>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</b>	ККал-50* У/в-13
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-455, Белки-18, Жиры-14, У/в-63
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
25	<b>Печенье сахарное (ясли)</b>	ККал-154, Белки-3, Жиры-8, У/в-19
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-210, Белки-6, Жиры-11, У/в-23
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Биточки рыбные с овощами запеченные 2019 (ясли)</b> <i>Рыба, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Соль</i>	ККал-29, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли)</b> <i>Гречневая крупа, *Вода, Масло сливочное, Соль, Сахар (песок)</i>	ККал-155, Белки-5, Жиры-4, У/в-24
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-295, Белки-8, Жиры-6, У/в-51
<b>Итого за</b>		ККал-1 408, Белки-46, Жиры-50, У/в-194

Заведующая

Цепасева Н.А.

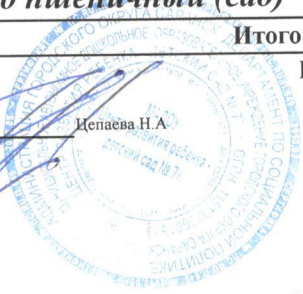


# Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
130	<b>Омлет натуральный (сад)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль, Масло растительное</i>	ККал-162, Белки-9, Жиры-10, У/в-8
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>Кофейный напиток(сад)2019</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-406, Белки-15, Жиры-17, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
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
<u>Обед</u>		
100	<b>Салат фруктовый (сад)</b> <i>Яблоко, Апельсины, Молоко сгущенное</i>	ККал-48, Белки-1, У/в-11
200	<b>Суп с мясными фрикадельками (сад)</b> <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло растительное, Морковь, Яйцо, Соль, Макароны изделия, Сметана</i>	ККал-89, Белки-4, Жиры-3, У/в-10
70	<b>Кнели из мяса кур с рисом (сад)</b> <i>Куры, Масло растительное, Масло сливочное, Соль, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная, Рисовая крупа, Молоко</i>	ККал-125, Белки-9, Жиры-9, У/в-2
150	<b>Капуста тушеная (сад)</b> <i>Капуста, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло растительное, Соль, *Вода, Сметана</i>	ККал-53, Белки-2, Жиры-2, У/в-6
200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-82, У/в-21
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ККал-488, Белки-19, Жиры-15, У/в-67
<u>Полдник</u>		
200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
25	<b>Печенье сахарное (сад)</b>	ККал-154, Белки-3, Жиры-8, У/в-19
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-210, Белки-6, Жиры-11, У/в-23
<u>Ужин</u>		
70	<b>Биточки рыбные с овощами запеченные 2019 (сад)</b> <i>Рыба, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Соль</i>	ККал-26, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад)</b> <i>Гречневая крупа, *Вода, Масло сливочное, Соль, Сахар (песок)</i>	ККал-150, Белки-5, Жиры-4, У/в-23
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-321, Белки-9, Жиры-6, У/в-57
<b>Итого за</b>		ККал-1 486, Белки-49, Жиры-49, У/в-209

Заведующая

Цепасва Н.А.



ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-1