

Меню ДОУ (сад)

В	т (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
180		Каша геркулесовая молочная(сад) <i>Крупа геркулес, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль, *Вода</i>	ККал-143, Белки-5, Жиры-7, У/в-16
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-387, Белки-11, Жиры-14, У/в-54
<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>			
90		Икра кабачковая(сад)	ККал-98, Белки-1, Жиры-8, У/в-5
90		Суп Охотничий'цо сметаной (сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, *Вода, Соль, Сметана, Пшеничная крупа, Яйцо, *Бульон из индейки</i>	ККал-92, Белки-4, Жиры-4, У/в-10
200		Жаркое по-домашнему с мясом (сад) <i>Картофель, Шейка индейки, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль, Масло растительное</i>	ККал-286, Белки-14, Жиры-15, У/в-24
180		Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-74, У/в-19
50		Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
Итого за Обед			ККал-641, Белки-22, Жиры-28, У/в-75
<u>Полдник</u>			
180		Кисель ягодный (сад) <i>Концентрат киселя -Золотой шар-, *Вода</i>	ККал-36, У/в-9
99		Ватрушка с повидлом (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Соль, Масло сливочное</i>	ККал-173, Белки-6, Жиры-2, У/в-33
Итого за Полдник			ККал-209, Белки-6, Жиры-2, У/в-42
<u>Ужин</u>			
168		Запеканка творожная со сгущенным молоком (сад) <i>Творог, Яйцо, Молоко, Манная крупа, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло растительное, Молоко сгущенное, Соль</i>	ККал-157, Белки-12, Жиры-8, У/в-9
180		Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, 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-298, Белки-15, Жиры-9, У/в-38
Итого за			ККал-1 589, Белки-55, Жиры-53, У/в-222

Заведующая

Цепасева 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 геркулесовая молочная(ясли) <i>Крупа геркулес, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль, *Вода</i>	ККал-179, Белки-6, Жиры-9, 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-436, Белки-13, Жиры-18, 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>		
50	Томат солёный (ясли)	
180	Суп Охотничий'го сметаной (ясли) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, *Вода, Соль, Сметана, Пшеничная крупа, Яйцо, *Бульон из индейки</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-1, У/в-8
180	Жаркое по-домашнему с мясом (ясли) <i>Картофель, Шейка индейки, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль, Масло растительное</i>	ККал-241, Белки-12, Жиры-12, У/в-20
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-450, Белки-16, Жиры-13, У/в-63
<u>Полдник</u>		
150	Кисель ягодный (ясли) <i>Концентрат киселя -Золотой шар-, *Вода</i>	ККал-40, У/в-10
60	Ватрушка с повидлом (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Соль, Масло сливочное</i>	ККал-132, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
Итого за Полдник		ККал-172, Белки-4, Жиры-1, У/в-35
<u>Ужин</u>		
137	Запеканка творожная со сгущенным молоком (ясли) <i>Творог, Яйцо, Молоко, Манная крупа, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло растительное, Молоко сгущенное, Соль</i>	ККал-227, Белки-16, Жиры-12, У/в-14
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-338, Белки-18, Жиры-13, У/в-37
Итого за		ККал-1 450, Белки-52, Жиры-45, У/в-206

Заведующая

Цепёва Н.А.

