

Меню ДОУ (сад)

Г	д (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
200		Каша рисовая молочная жидкая (сад) <i>Рисовая крупа, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль</i>	ККал-229, Белки-6, Жиры-8, У/в-33
40/10		Хлеб пшеничный с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-157, Белки-3, Жиры-6, У/в-22
180		Какао с молоком (сад) 2019 <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
Итого за Завтрак1			ККал-506, Белки-13, Жиры-19, У/в-72
<u>Завтрак2</u>			
200		Напиток Витаминка'(из цитрусовых) сад <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i>	ККал-61, У/в-16
Итого за Завтрак2			ККал-61, У/в-16
<u>Обед</u>			
0		Салат Весенний(сад) <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное, Соль</i>	ККал-62, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
251		Рассольник с мясом кур со сметаной(сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, *Вода, Сметана, Масло растительное, *Бульон куриный, Соль, Перловая крупа</i>	ККал-156, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
80		Биточки мясные(сад) <i>Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Яйцо, Куры, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сердце говяжье</i>	ККал-38, Белки-2, Жиры-1, У/в-6
150		Свекла тушеная(сад) <i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Масло сливочное, Соль, Томат-паста</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
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-541, Белки-15, Жиры-16, У/в-84
<u>Полдник</u>			
200		Молоко кипяченое(сад)	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
40		Хлеб с повидлом (сад) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	
Итого за Полдник			ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
<u>Ужин</u>			
150		Макаронны, запеченные с сыром, с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Сыр, Масло сливочное, Соль, *Вода, Яйцо, Молоко</i>	ККал-225, Белки-7, Жиры-8, У/в-31
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-370, Белки-10, Жиры-9, У/в-61
Итого за			ККал-1 534, Белки-41, Жиры-47, У/в-237

Заведующая

Цепелева Н.А.
Центр развития ребенка
детский сад № 7"

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Каша рисовая молочная жидкая (ясли) <i>Рисовая крупа, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль</i>	ККал-197, Белки-5, Жиры-7, У/в-28
30/10	Хлеб пшеничный с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-161, Белки-3, Жиры-6, У/в-22
150	Какао с молоком (ясли) 2019 <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-146, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
Итого за Завтрак1		ККал-504, Белки-12, Жиры-18, У/в-73
Завтрак2		
150	Напиток Витаминка'(из цитрусовых) ясли <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i>	ККал-50, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-50, У/в-13
Обед		
40	Салат Весенний(ясли) <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное, Соль</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
197	Рассольник с мясом кур со сметаной(ясли) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, *Вода, Сметана, Масло растительное, *Бульон куриный, Соль, Перловая крупа</i>	ККал-118, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
66	Биточки мясные(ясли) <i>Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Яйцо, Куры, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сердце говяжье</i>	ККал-32, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
130	Свекла тушеная(ясли) <i>Свекла, Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-69, Белки-2, Жиры-3, У/в-8
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-413, Белки-12, Жиры-11, У/в-66
Полдник		
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
40	Хлеб с повидлом (ясли) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	
Итого за Полдник		ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
Ужин		
150	Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Сыр, Масло сливочное, Соль, *Вода, Яйцо, Молоко</i>	ККал-225, Белки-7, Жиры-8, У/в-31
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-336, Белки-9, Жиры-9, У/в-54
Итого за		ККал-1 359, Белки-36, Жиры-41, У/в-210

Заведующая

Цепяева Н.А.

