

# Меню ДОУ (сад)

| Ед. изм.                 | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |   |  |
| 180                      | <b>Суп молочный с макаронными изделиями(сад)</b><br><i>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль</i>  | ККал-121, Белки-5, Жиры-4, У/в-16  |
| 30/6                     | <b>Хлеб пшеничный с маслом(сад)</b><br><i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>   | ККал-113, Белки-2, Жиры-4, У/в-16  |
| 180                      | <b>Какао с молоком (сад) 2019</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>   | ККал-120, Белки-4, Жиры-5, У/в-17  |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |   | ККал-354, Белки-11, Жиры-13, У/в-49  |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |   |  |
| 200                      | <b>Яблоко ( сад)</b>  | ККал-86, Белки-1, У/в-22   |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |   | ККал-86, Белки-1, У/в-22   |
| <b><u>Обед</u></b>       |   |  |
| 40                       | <b>Огурец свежий (сад)</b><br><i>огурцы,</i>  | ККал-5, У/в-1  |
| 200                      | <b>Суп Уха'(сад)</b><br><i>Рыба минтай с м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Пшеничная крупа, *Вода, Масло растительное, Соль, Сметана</i>   | ККал-1   |
| 220                      | <b>Рулет картофельный с мясом (сад)</b><br><i>Картофель, Масло растительное, Масло сливочное, Соль, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Куры</i>   | ККал-267, Белки-12, Жиры-13, У/в-24  |
| 200                      | <b>Компот из сухофруктов(сад)</b><br><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-446, Белки-15, Жиры-14, У/в-63  |
| <b><u>Полдник</u></b>    |   |  |
| 200                      | <b>Йогурт (сад)</b>   |  |
| 80                       | <b>Плюшка с сахаром (сад)</b><br><i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль, *Вода</i>   | ККал-214, Белки-6, Жиры-4, У/в-38  |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   | ККал-214, Белки-6, Жиры-4, У/в-38  |
| <b><u>Ужин</u></b>       |   |  |
| 150                      | <b>Запеканка творожная с изюмом со сгущенным молоком (сад)</b><br><i>Творог, Яйцо, Молоко, Манная крупа, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло растительное, Изюм, Соль, Молоко сгущенное</i> | ККал-140, Белки-11, Жиры-7, У/в-8  |
| 200                      | <b>Чай с сахаром(сад)</b><br><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-285, Белки-14, Жиры-8, У/в-38   |
| <b>Итого за</b>          |   | ККал-1 385, Белки-47, Жиры-39, У/в-210   |

Заведующая



## Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--|
|-----------|--------------------|--|

### Завтрак1

|      |   |                                   |
|------|---|-----------------------------------|
| 150  | <b>Суп молочный с макаронными изделиями(ясли)</b><br><i>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль</i> | ККал-94, Белки-3, Жиры-5, У/в-10  |
| 30/6 | <b>Хлеб пшеничный с маслом(ясли)</b><br><i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>  | ККал-144, Белки-3, Жиры-6, У/в-20 |
| 150  | <b>Какао с молоком (ясли) 2019</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>  | ККал-146, Белки-4, Жиры-5, У/в-23 |

**Итого за Завтрак1** ККал-384, Белки-10, Жиры-16, У/в-53

### Завтрак2

|     |                      |                          |
|-----|----------------------|--------------------------|
| 200 | <b>Яблоко (ясли)</b> | ККал-86, Белки-1, У/в-22 |
|-----|----------------------|--------------------------|

**Итого за Завтрак2** ККал-86, Белки-1, У/в-22

### Обед

|     |  |                                     |
|-----|--|-------------------------------------|
| 30  | <b>Огурец свежий (ясли)</b><br><i>огурцы,</i>  | ККал-4, У/в-1                       |
| 180 | <b>Суп Уха'(ясли)</b><br><i>Рыба минтай с м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Пшеница крупа, Масло растительное, Соль, *Вода, Сметана</i> | ККал-1                              |
| 180 | <b>Рулет картофельный с мясом (ясли)</b><br><i>Картофель, Масло растительное, Масло сливочное, Соль, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Куры</i> | ККал-231, Белки-11, Жиры-11, У/в-21 |
| 150 | <b>Компот из сухофруктов(ясли)</b><br><i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>  | ККал-82, У/в-21                     |
| 40  | <b>Хлеб ржаной(ясли)</b>   | ККал-72, Белки-3, У/в-14            |

**Итого за Обед** ККал-390, Белки-14, Жиры-11, У/в-57

### Полдник

|     |  |                                   |
|-----|--|-----------------------------------|
| 150 | <b>Йогурт (ясли)</b>   |                                   |
| 70  | <b>Плюшка с сахаром (ясли)</b><br><i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль, *Вода</i> | ККал-171, Белки-5, Жиры-3, У/в-30 |

**Итого за Полдник** ККал-171, Белки-5, Жиры-3, У/в-30

### Ужин

|     |  |                                     |
|-----|--|-------------------------------------|
| 137 | <b>Запеканка творожная с изюмом со сгущенным молоком (ясли)</b><br><i>Творог, Яйцо, Молоко, Манная крупа, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло растительное, Изюм, Соль, Молоко сгущенное</i> | ККал-227, Белки-16, Жиры-12, У/в-14 |
| 150 | <b>Чай с сахаром (ясли)</b><br><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    |

**Итого за Ужин** ККал-338, Белки-18, Жиры-13, У/в-37

**Итого за** ККал-1 369, Белки-48, Жиры-43, У/в-199

Заведующая \_\_\_\_\_

