

**Меню ДОУ (ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша пшениная молочная жидкая (ясли)</b> <i>Пшениная крупа, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
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-347, Белки-10, Жиры-13, У/в-49
<b><u>Завтрак2</u></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><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат Медвежонок'(ясли) 2019</b> <i>Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Соль</i>	ККал-36, Белки-1, У/в-7
200	<b>Борщ с мясом и со сметаной(ясли) 2019</b> <i>Сметана, Картофель, Капуста, Свекла, Лук репчатый, Соль, *Вода, *Бульон куриный, Морковь, Томат-паста, Масло растительное</i>	ККал-148, Белки-7, Жиры-5, У/в-18
50	<b>Котлета из мяса кур 2018 (ясли)</b> <i>Куры, Масло растительное, Яйцо, Соль, Мука пшеничная, Лук репчатый, Масло сливочное, Сердце говяжье</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
150	<b>Каша гороховая (ясли)</b> <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-91, Белки-3, Жиры-4, У/в-10
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-474, Белки-15, Жиры-12, У/в-74
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Йогурт (ясли)</b>	
25	<b>Печенье сдобное (ясли)</b>	ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным (ясли)</b> <i>Макаронные изделия, Сыр, Масло сливочное, Соль, *Вода, Яйцо, Молоко</i>	ККал-180, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
150	<b>Чай с сахаром (ясли)</b> <i>Чай черный безыскровой, 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-291, Белки-8, Жиры-8, У/в-48
<b>Итого за</b>		ККал-1 270, Белки-36, Жиры-36, У/в-203

Заведующая

Цапаева Н.А.



## Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая(сад)</b> <i>Пшениная крупа, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
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-356, Белки-9, Жиры-12, У/в-51
<b><u>Завтрак2</u></b>		
200	<b>Сок (сад)</b>	ККал-54, Белки-1, У/в-13
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-54, Белки-1, У/в-13
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат Медвежонок'(сад) 2019</b> <i>Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Соль</i>	ККал-36, Белки-1, У/в-7
250	<b>Борщ с мясом и со сметаной(сад) 2019</b> <i>Сметана, Картофель, Капуста, Свекла, Лук репчатый, Соль, *Вода, *Бульон куриный, Морковь, Томат-паста, Масло растительное</i>	ККал-148, Белки-7, Жиры-5, У/в-18
70	<b>Котлета из мяса кур 2018 (сад)</b> <i>Куры, Масло растительное, Яйцо, Соль, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сердце говяжье</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
200	<b>Каша гороховая (сад)</b> <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-116, Белки-4, Жиры-5, У/в-13
180	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-74, У/в-19
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ККал-505, Белки-16, Жиры-13, У/в-79
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Йогурт (сад)</b>	
25	<b>Печенье сдобное (сад)</b>	ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Макаронны, запеченные с сыром, с маслом сливочным (сад)</b> <i>Макаронные изделия, Сыр, Масло сливочное, Соль, *Вода, Яйцо, Молоко</i>	ККал-225, Белки-7, Жиры-8, У/в-31
180	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-36, У/в-9
40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-366, Белки-10, Жиры-9, У/в-60
<b>Итого за</b>		ККал-1 385, Белки-38, Жиры-37, У/в-222

Заведующая

