

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша Нежность(ясли) <i>Манная крупа, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Овсяные хлопья -Геркулес-, Соль, *Вода</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
30/6	Хлеб пшеничный с маслом(ясли) <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-144, Белки-3, Жиры-6, У/в-20
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-475, Белки-13, Жиры-18, У/в-67
<u>Завтрак2</u>		
200	Яблоко (ясли)	ККал-86, Белки-1, У/в-22
Итого за Завтрак2		ККал-86, Белки-1, У/в-22
<u>Обед</u>		
30	Огурец свежий (ясли) <i>огурцы,</i>	ККал-4, У/в-1
200	Суп картофельный с горохом и гренками (ясли) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль, *Бульон из индейки, Сметана</i>	ККал-211, Белки-11, Жиры-8, У/в-23
160	Плов с мясом (ясли) <i>Шейка индейки, Перловая крупа, Масло сливочное, Лук репчатый, Соль, Томат-паста, Морковь, *Вода, Масло растительное</i>	ККал-171, Белки-3, Жиры-4, У/в-32
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-540, Белки-17, Жиры-12, У/в-91
<u>Полдник</u>		
150	Йогурт (ясли)	
150/20	Оладьи с фруктовым повидлом (ясли) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Соль, *Вода, Повидло, Яйцо</i>	ККал-205, Белки-6, Жиры-6, У/в-33
Итого за Полдник		ККал-205, Белки-6, Жиры-6, У/в-33
<u>Ужин</u>		
120	Винегрет овощной(ясли) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Огурцы консервированные, Капуста квашенная, Соль</i>	ККал-63, Белки-2, У/в-12
80	Рыба по- польски (ясли) 17 <i>Масло растительное, Яйцо, Рыба миктай с м, Соль, Лук репчатый, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сыр</i>	ККал-78, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
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-252, Белки-8, Жиры-6, У/в-38
Итого за		ККал-1 558, Белки-45, Жиры-42, У/в-251

Заведующая



Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша Нежность(сад) <i>Манная крупа, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Овсяные хлопья -Геркулес-, Соль , *Вода</i>	ККал-200, Белки-6, Жиры-8, У/в-26
30/6	Хлеб пшеничный с маслом(сад) <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
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-433, Белки-12, Жиры-17, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
200	Яблоко (сад)	ККал-86, Белки-1, У/в-22
Итого за Завтрак2		ККал-86, Белки-1, У/в-22
<u>Обед</u>		
40	Огурец свежий (сад) <i>огурцы,</i>	ККал-5, У/в-1
250	Суп картофельный с горохом и гренками (сад) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль , *Бульон из индейки, Сметана</i>	ККал-262, Белки-15, Жиры-10, У/в-29
180	Плов с мясом (сад) <i>Шейка индейки, Перловая крупа, Масло сливочное, Лук репчатый, Соль , Томат-паста, Морковь, Масло растительное, *Вода</i>	ККал-228, Белки-4, Жиры-5, У/в-42
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-660, Белки-22, Жиры-16, У/в-108
<u>Полдник</u>		
200	Йогурт (сад)	
170/20	Оладьи с фруктовым повидлом (сад) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Соль , Повидло, *Вода, Яйцо</i>	ККал-424, Белки-10, Жиры-19, У/в-52
Итого за Полдник		ККал-424, Белки-10, Жиры-19, У/в-52
<u>Ужин</u>		
140	Винегрет овощной(сад) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Огурцы консервированные, Капуста квашенная, Соль</i>	ККал-69, Белки-3, У/в-14
90	Рыба по польски (сад) 17 <i>Масло растительное, Яйцо, Рыба минтай с м, Соль , Лук репчатый, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сыр</i>	ККал-81, Белки-4, Жиры-5, У/в-4
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-295, Белки-10, Жиры-6, У/в-48
Итого за		ККал-1 898, Белки-55, Жиры-58, У/в-289

Заведующая _____
