

# Меню ДОУ (сад)

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

## Завтрак1

- 180 **Каша геркулесовая молочная(сад)** ККал-143, Белки-5, Жиры-7, У/в-16  
 Крупа геркулес, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль, \*Вода
- 30/6 **Хлеб пшеничный с маслом(сад)** ККал-113, Белки-2, Жиры-4, У/в-16  
 Хлеб пшеничный, Масло сливочное
- 180 **Кофейный напиток(сад)2019** ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-22  
 Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), \*Вода

**Итого за Завтрак1** ККал-387, Белки-11, Жиры-14, У/в-54

## Завтрак2

- 100 **Салат фруктовый (сад)** ККал-48, Белки-1, У/в-11  
 Яблоко, Апельсины, Молоко сгущенное

**Итого за Завтрак2** ККал-48, Белки-1, У/в-11

## Обед

- 60 **СалатОвощной'го свежим огурцом (сад)** ККал-30, Белки-1, Жиры-2, У/в-2  
 Соль, Капуста, Огурец свежий, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар (песок)
- 200 **Суп Охотничий'го сметаной (сад)** ККал-92, Белки-4, Жиры-4, У/в-10  
 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, \*Вода, Соль, Сметана, Пищевая крупа, Яйцо, \*Бульон из индейки
- 200 **Жаркое по-домашнему с мясом (сад)** ККал-286, Белки-14, Жиры-15, У/в-24  
 Картофель, Шейка индейки, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль, Масло растительное
- 180 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-74, У/в-19  
 Сахар (песок), Сухофрукты, \*Вода
- 50 **Хлеб ржаной(сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

**Итого за Обед** ККал-573, Белки-22, Жиры-22, У/в-72

## Полдник

- 180 **Кисель ягодный (сад)** ККал-36, У/в-9  
 Концентрат киселя -Золотой шар-, \*Вода
- 99 **Ватрушка с повидлом (сад)** ККал-173, Белки-6, Жиры-2, У/в-33  
 Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Соль, Масло сливочное

**Итого за Полдник** ККал-209, Белки-6, Жиры-2, У/в-42

## Ужин

- 168 **Запеканка творожная со сгущенным молоком (сад)** ККал-157, Белки-12, Жиры-8, У/в-9  
 Творог, Яйцо, Молоко, Манная крупа, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло растительное, Молоко сгущенное, Соль
- 180 **Чай с сахаром(сад)** ККал-36, У/в-9  
 Чай черный байховый, Сахар (песок), \*Вода
- 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-1 515, Белки-55, Жиры-47, У/в-217

Заведующая \_\_\_\_\_



## Меню ДОУ (ясли)

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

### Завтрак1

150 **Каша геркулесовая молочная(ясли)** ККал-179, Белки-6, Жиры-9, У/в-20  
Крупа геркулес, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль, \*Вода

30/6 **Хлеб пшеничный с маслом(ясли)** ККал-144, Белки-3, Жиры-6, У/в-20  
Хлеб пшеничный, Масло сливочное

150 **Кофейный напиток(ясли)2019** ККал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-18  
Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), \*Вода

**Итого за Завтрак1** ККал-436, Белки-13, Жиры-18, У/в-58

### Завтрак2

100 **Салат фруктовый (ясли)** ККал-48, Белки-1, У/в-11  
Яблоко, Апельсины, Молоко сгущенное

**Итого за Завтрак2** ККал-48, Белки-1, У/в-11

### Обед

50 **СалатОвощной'го свежим огуцом (ясли)** ККал-28, Белки-1, Жиры-2, У/в-2  
Соль, Масло растительное, Капуста, Сахар (песок), Огурец свежий, Лук репчатый

180 **Суп Охотничий'го сметаной (ясли)** ККал-55, Белки-1, Жиры-1, У/в-8  
Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, \*Вода, Соль, Сметана, Пшеничная крупа, Яйцо, \*Бульон из индейки

180 **Жаркое по-домашнему с мясом (ясли)** ККал-241, Белки-12, Жиры-12, У/в-20  
Картофель, Шейка индейки, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль, Масло растительное

150 **Компот из сухофруктов(ясли)** ККал-82, У/в-21  
Сахар (песок), Сухофрукты, \*Вода

40 **Хлеб ржаной(ясли)** ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед** ККал-478, Белки-17, Жиры-15, У/в-65

### Полдник

150 **Кисель ягодный (ясли)** ККал-40, У/в-10  
Концентрат киселя -Золотой шар-, \*Вода

60 **Ватрушка с повидлом (ясли)** ККал-132, Белки-4, Жиры-1, У/в-25  
Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Соль, Масло сливочное

**Итого за Полдник** ККал-172, Белки-4, Жиры-1, У/в-35

### Ужин

137 **Запеканка творожная со сгущенным молоком (ясли)** ККал-227, Белки-16, Жиры-12, У/в-14  
Творог, Яйцо, Молоко, Манная крупа, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло растительное, Молоко сгущенное, Соль

150 **Чай с сахаром (ясли)** ККал-32, У/в-8  
Чай черный байховый, Сахар (песок), \*Вода

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-1 472, Белки-53, Жиры-47, У/в-206

Заведующая

