

Меню ДОУ (ясли)

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

Завтрак1

150	Каша манная (ясли) <i>Манная крупа, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль, *Вода</i>	ККал-168, Белки-5, Жиры-7, У/в-20
30/6	Хлеб пшеничный с маслом(ясли) <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-144, Белки-3, Жиры-6, У/в-20
150	Кофейный напиток(ясли)2019 <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-18

Итого за Завтрак1 ККал-425, Белки-12, Жиры-16, У/в-58

Завтрак2

200	Сок (ясли)	ККал-54, Белки-1, У/в-13
-----	-------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-54, Белки-1, У/в-13

Обед

45	Салат Свеколка с черносливом 2018 (ясли) <i>Свекла, Масло растительное, Чернослив, Соль, Сахар (песок)</i>	ККал-104, Белки-2, Жиры-7, У/в-9
200	Щи по - уральски со сметаной (ясли) <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, *Вода, Соль, Масло растительное, *Бульон из индейки, Сметана</i>	ККал-128, Белки-5, Жиры-6, У/в-13
60	Гуляш в томатно-сливочном соусе (ясли) <i>Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль, Томат-паста, *Вода, Шейка индейки</i>	ККал-136, Белки-7, Жиры-9, У/в-6
236	Макаронные отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, *Вода, Соль, Масло сливочное</i>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-27
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-678, Белки-21, Жиры-26, У/в-90

Полдник

150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
70/20	Блины (ясли) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Соль, *Вода, Повидло</i>	ККал-185, Белки-5, Жиры-6, У/в-30

Итого за Полдник ККал-241, Белки-8, Жиры-9, У/в-34

Ужин

225	Рагу овощное с мясом (ясли) <i>Картофель, Капуста, Морковь, Лук репчатый, Молоко, Масло сливочное, Соль, Томат-паста, Масло растительное, Шейка индейки</i>	ККал-92, Белки-3, Жиры-2, У/в-15
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-203, Белки-5, Жиры-3, У/в-38

Итого за ККал-1 601, Белки-47, Жиры-54, У/в-233

Заведующая

Цапаева Н.А.



Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша манная (сад) <i>Манная крупа, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль, *Вода</i>	ККал-186, Белки-6, Жиры-8, У/в-23
30/6	Хлеб пшеничный с маслом(сад) <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
180	Кофейный напиток(сад)2019 <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
Итого за Завтрак1		ККал-430, Белки-12, Жиры-15, У/в-61
<u>Завтрак2</u>		
200	Сок (сад)	ККал-54, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-54, Белки-1, У/в-13
<u>Обед</u>		
60	Салат Свеколка с черносливом 2018 (сад) <i>Свекла, Чернослив, Масло растительное, Соль, Сахар (песок)</i>	ККал-104, Белки-2, Жиры-7, У/в-9
250	Щи по - уральски со сметаной (сад) <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, *Вода, Соль, Масло растительное, *Бульон из индейки, Сметана</i>	ККал-162, Белки-6, Жиры-9, У/в-13
70	Гуляш в томатно-сливочном соусе (сад) <i>Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль, Томат-паста, *Вода, Шейка индейки</i>	ККал-160, Белки-8, Жиры-11, У/в-7
93	Макаронны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, *Вода, Соль, Масло сливочное</i>	ККал-240, Белки-6, Жиры-6, У/в-41
200	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-82, У/в-21
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
Итого за Обед		ККал-839, Белки-25, Жиры-34, У/в-108
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
80/20	Блины (сад) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Соль, Повидло, *Вода</i>	ККал-223, Белки-5, Жиры-10, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-279, Белки-8, Жиры-13, У/в-32
<u>Ужин</u>		
267	Рагу овощное с мясом (сад) <i>Картофель, Капуста, Морковь, Лук репчатый, Молоко, Масло сливочное, Соль, Масло растительное, Шейка индейки, Томат-паста</i>	ККал-130, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байковый, 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-275, Белки-7, Жиры-5, У/в-50
Итого за		ККал-1 877, Белки-53, Жиры-67, У/в-264

