

# Меню ДОУ (сад)

| Взвешивание (г)          | Наименование блюда  | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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   |
|                          | <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>       |   |   |
|                          | <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

Цепелева Н.А.



# Меню ДОУ (ясли)

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

## Завтрак1

150 **Суп молочный с макаронными изделиями(ясли)** ККал-94, Белки-3, Жиры-5, У/в-10  
Макаронные изделия, \*Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль

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

150 **Какао с молоком (ясли) 2019** ККал-146, Белки-4, Жиры-5, У/в-23  
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, \*Вода

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

## Завтрак2

200 **Яблоко (ясли)** ККал-86, Белки-1, У/в-22

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

## Обед

30 **Огурец свежий (ясли)** ККал-4, У/в-1  
огурцы,

180 **Суп Уха'(ясли)** ККал-1  
Рыба минтай с м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Пшеничная крупа, Масло растительное, Соль, \*Вода, Сметана

180 **Рулет картофельный с мясом (ясли)** ККал-231, Белки-11, Жиры-11, У/в-21  
Картофель, Масло растительное, Масло сливочное, Соль, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Курсы

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-390, Белки-14, Жиры-11, У/в-57

## Полдник

150 **Йогурт (ясли)**

70 **Плюшка с сахаром (ясли)** ККал-171, Белки-5, Жиры-3, У/в-30  
Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль, \*Вода

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

## Ужин

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

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-1 369, Белки-48, Жиры-43, У/в-199

Заведующая \_\_\_\_\_

Целяева Н.А.

