

# Меню ДОУ (сад)

дл (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша манная (сад)</b> <i>Манная крупа, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль, *Вода</i>	ККал-186, Белки-6, Жиры-8, У/в-23
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-430, Белки-12, Жиры-15, У/в-61
<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 Свеклолка с черносливом 2018 (сад)</b> <i>*Свекла, Чернослив, Масло растительное, Соль, Сахар (песок)</i>	ККал-104, Белки-2, Жиры-7, У/в-9
250	<b>Щи по - уральски со сметаной (сад)</b> <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	<b>Гуляш в томатно-сливочном соусе (сад)</b> <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	<b>Макаронны отварные с маслом сливочным (сад)</b> <i>Макаронные изделия, *Вода, Соль, Масло сливочное</i>	ККал-240, Белки-6, Жиры-6, У/в-41
200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <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-839, Белки-25, Жиры-34, У/в-108
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
0/20	<b>Блины (сад)</b> <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
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-279, Белки-8, Жиры-13, У/в-32
<b><u>Ужин</u></b>		
267	<b>Рагу овощное с мясом (сад)</b> <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	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <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-275, Белки-7, Жиры-5, У/в-50
<b>Итого за</b>		ККал-1 877, Белки-53, Жиры-67, У/в-264

Заведующая

Цапаева Н.А.



## 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 манная (ясли)</b> <i>Манная крупа, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль, *Вода</i>	ККал-168, Белки-5, Жиры-7, У/в-20
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-425, Белки-12, Жиры-16, У/в-58
<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>		
45	<b>Салат Свеколка с черносливом 2018 (ясли)</b> <i>Свекла, Масло растительное, Чернослив, Соль, Сахар (песок)</i>	ККал-104, Белки-2, Жиры-7, У/в-9
200	<b>Щи по - уральски со сметаной (ясли)</b> <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	<b>Гуляш в томатно-сливочном соусе (ясли)</b> <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	<b>Макаронные изделия с маслом сливочным (ясли)</b> <i>Макаронные изделия, *Вода, Соль, Масло сливочное</i>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-27
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-678, Белки-21, Жиры-26, У/в-90
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
70/20	<b>Блины (ясли)</b> <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
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-241, Белки-8, Жиры-9, У/в-34
<b><u>Ужин</u></b>		
225	<b>Рагу овощное с мясом (ясли)</b> <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	<b>Чай с сахаром (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, 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-203, Белки-5, Жиры-3, У/в-38
<b>Итого за</b>		ККал-1 601, Белки-47, Жиры-54, У/в-233

Заведующая

Цапаева Н.А.

