

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша Дружба(ясли) <i>Рисовая крупа, Пшеничная крупа, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-173, Белки-5, 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-463, Белки-12, Жиры-18, У/в-67
<u>Завтрак2</u>		
100	Салат фруктовый (ясли) <i>Яблоко, Апельсины, Молоко сгущенное</i>	ККал-48, Белки-1, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-48, Белки-1, У/в-11
<u>Обед</u>		
50	Салат из свежей капусты с зеленым горошком(ясли) <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Капуста</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Суп картофельный с клецками (ясли) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана, Масло растительное, Мука пшеничная, *Вода, Соль, *Бульон из индейки, Яйцо</i>	ККал-133, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
198	Жаркое по-домашнему с мясом (ясли) <i>Картофель, Шейка индейки, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, *Бульон из индейки, Соль, Масло растительное</i>	ККал-265, Белки-13, Жиры-13, У/в-22
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-572, Белки-22, Жиры-18, У/в-78
<u>Полдник</u>		
150	Кисель ягодный (ясли) <i>Концентрат киселя -Золотой шар-, *Вода</i>	ККал-40, У/в-10
60	Штоли'е изюмом (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль, Изюм</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
Итого за Полдник		ККал-219, Белки-4, Жиры-4, У/в-41
<u>Ужин</u>		
163	Запеканка творожная с повидлом (ясли) <i>Творог, Сахар (песок), Масло сливочное, Манная крупа, Масло растительное, Яйцо, Молоко, Повидло, Соль</i>	ККал-181, Белки-14, Жиры-9, У/в-10
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-292, Белки-16, Жиры-10, У/в-33
Итого за		ККал-1 594, Белки-55, Жиры-50, У/в-230

Заведующая

Цепяева Н.А.



Меню ДОУ (сад)

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

Завтрак1

180 **Каша Дружба(сад)** ККал-243, Белки-7, Жиры-9, У/в-34
Рисовая крупа, Пшениная крупа, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль

30/6 **Хлеб пшеничный с маслом(сад)** ККал-113, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
Хлеб пшеничный, Масло сливочное

180 **Какао с молоком (сад) 2019** ККал-120, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода

Итого за Завтрак1 ККал-476, Белки-13, Жиры-18, У/в-67

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 **Салат из свежей капусты с зеленым горошком(сад)** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Капуста

200 **Суп картофельный с клецками (сад)** ККал-146, Белки-6, Жиры-4, У/в-21
Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана, Масло растительное, Мука пшеничная, *Вода, Соль, *Бульон из индейки, Яйцо

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, *Бульон из индейки, 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-628, Белки-24, Жиры-22, У/в-83

Полдник

180 **Кисель ягодный (сад)** ККал-36, У/в-9
Концентрат киселя -Золотой шар-, *Вода

70 **Штоли'е изюмом (сад)** ККал-212, Белки-5, Жиры-4, У/в-38
Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль, Изюм

Итого за Полдник ККал-248, Белки-5, Жиры-4, У/в-47

Ужин

177 **Запеканка творожная с повидлом(сад)** ККал-181, Белки-14, Жиры-9, У/в-10
Творог, Сахар (песок), Масло сливочное, Манная крупа, Масло растительное, Яйцо, Молоко, Повидло, 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-322, Белки-17, Жиры-10, У/в-39

Итого за ККал-1 722, Белки-60, Жиры-54, У/в-247

Заведующая

Цепенева Н.А.

