

Меню ДОУ (сад)

Вид (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
---------	--------------------	---

Завтрак1

180 **Каша Нежность(сад)** ККал-200, Белки-6, Жиры-8, У/в-26
 Манная крупа, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Овсяные хлопья -Геркулес-, Соль, *Вода

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-433, Белки-12, Жиры-17, У/в-59

Завтрак2

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

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

Обед

50 **Томат свежий (сад)**
 250 **Суп картофельный с горохом и гречками (сад)** ККал-262, Белки-15, Жиры-10, У/в-29
 Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль, *Бульон из индейки, Сметана

180 **Плов с мясом (сад)** ККал-228, Белки-4, Жиры-5, У/в-42
 Шейка индейки, Перловая крупа, Масло сливочное, Лук репчатый, Соль, Томат-паста, Морковь, Масло растительное, *Вода

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-655, Белки-22, Жиры-16, У/в-107

Полдник

200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4

170/20 **Оладьи с фруктовым повидлом (сад)** ККал-424, Белки-10, Жиры-19, У/в-52
 Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Соль, Повидло, *Вода, Яйцо

Итого за Полдник ККал-480, Белки-13, Жиры-22, У/в-56

Ужин

90 **Винегрет овощной(сад)** ККал-69, Белки-3, У/в-14
 Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Огурцы консервированные, Капуста квашенная, Соль

90 **Рыба по польски (сад) 17** ККал-81, Белки-4, Жиры-5, У/в-4
 Масло растительное, Яйцо, Рыба минтай с м, Соль, Лук репчатый, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сыр

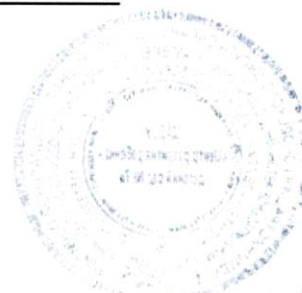
200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-40, У/в-10
 Чай черный без сахара, Сахар (песок), *Вода

40 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин ККал-295, Белки-10, Жиры-6, У/в-48

Итого за ККал-1 917, Белки-58, Жиры-61, У/в-283

Заведующая _____



Меню ДОУ (ясли)

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

Завтрак1

150	Каша Нежность(ясли) <i>Манная крупа, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Овсяные хлопья -Геркулес-, Соль, *Вода</i>	ККал-185, Белки-6, 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-475, Белки-13, Жиры-18, У/в-67

Завтрак2

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

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

Обед

50	Томат свежий (ясли)	
200	Суп картофельный с горохом и гренками (ясли) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло растительное, Соль, *Бульон из индейки, Сметана</i>	ККал-211, Белки-11, Жиры-8, У/в-23
180	Плов с мясом (сад) <i>Шейка индейки, Перловая крупа, Масло сливочное, Лук репчатый, Соль, Томат-паста, Морковь, Масло растительное, *Вода</i>	ККал-228, Белки-4, Жиры-5, У/в-42
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-593, Белки-18, Жиры-13, У/в-100

Полдник

150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
150/20	Оладьи с фруктовым повидлом (ясли) <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Соль, *Вода, Повидло, Яйцо</i>	ККал-205, Белки-6, Жиры-6, У/в-33

Итого за Полдник ККал-261, Белки-9, Жиры-9, У/в-37

Ужин

120	Винегрет овощной(ясли) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Огурцы консервированные, Капуста квашенная, Соль</i>	ККал-63, Белки-2, У/в-12
80	Рыба по- польски (ясли) 17 <i>Масло растительное, Яйцо, Рыба минтай с м, Соль, Лук репчатый, Молоко, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сыр</i>	ККал-78, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
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-252, Белки-8, Жиры-6, У/в-38

Итого за ККал-1 635, Белки-49, Жиры-46, У/в-255

Заведующая _____

