

**Меню ДОУ (сад)**

В. (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
130	<b>Омлет натуральный (сад)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль, Масло растительное</i>	ККал-162, Белки-9, Жиры-10, У/в-8
40/10	<b>Хлеб пшеничный с маслом(сад)</b> <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-157, Белки-3, Жиры-6, У/в-22
180	<b>Какао с молоком (сад) 2019</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-439, Белки-16, Жиры-21, У/в-47
<b><u>Завтрак2</u></b>		
200	<b>Напиток из свежих фруктов(сад)</b> <i>Яблоко, Сахар (песок), *Вода, Изюм</i>	ККал-87, У/в-22
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-87, У/в-22
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат Свеколка(сад)</b> <i>Свекла, Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный</i>	ККал-24, Белки-1, У/в-5
200	<b>Рассольник Ленинградский (сад) 2019</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, *Вода, Масло растительное, Перловая крупа, Сметана, Соль, *Бульон куриный</i>	ККал-118, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
170	<b>Голубцы ленивые(сад)</b> <i>Куры, Капуста, Рисовая крупа, Масло растительное, Масло сливочное, Соль, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Сметана, *Вода</i>	ККал-166, Белки-9, Жиры-9, У/в-13
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-481, Белки-18, Жиры-15, У/в-70
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
25	<b>Печенье нежное (сад)</b>	ККал-154, Белки-3, Жиры-8, У/в-19
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-210, Белки-6, Жиры-11, У/в-23
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Котлета рыбная(сад)</b> <i>Сельдь с м, Масло растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Лук репчатый, Мука пшеничная</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад)</b> <i>Гречневая крупа, *Вода, Масло сливочное, Соль, Сахар (песок)</i>	ККал-150, Белки-5, Жиры-4, У/в-23
180	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-36, У/в-9
40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-349, Белки-10, Жиры-6, У/в-61
<b>Итого за</b>		ККал-1 566, Белки-50, Жиры-53, У/в-223

Заведующая

Цепалева Н.А.



# Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак1</b>		
110	<b>Омлет натуральный (ясли)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль, Масло растительное</i>	ККал-141, Белки-7, Жиры-10, У/в-6
30/10	<b>Хлеб пшеничный с маслом(ясли)</b> <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-161, Белки-3, Жиры-6, У/в-22
150	<b>Какао с молоком (ясли) 2019</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-146, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-448, Белки-14, Жиры-21, У/в-51
<b>Завтрак2</b>		
150	<b>Напиток из свежих фруктов (ясли)</b> <i>Яблоко, Сахар (песок), *Вода, Изюм</i>	ККал-71, У/в-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-71, У/в-18
<b>Обед</b>		
50	<b>Салат Свеколка(ясли)</b> <i>Свекла, Масло растительное, Соль, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
200	<b>Рассольник Ленинградский (ясли) 2019</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, *Вода, Масло растительное, Перловая крупа, Сметана, Соль, *Бульон куриный</i>	ККал-118, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
150	<b>Голубцы ленивые(ясли)</b> <i>Куры, Капуста, Рисовая крупа, Масло растительное, Томат-паста, Масло сливочное, Соль, Морковь, Яйцо, Лук репчатый, Сметана, *Вода</i>	ККал-175, Белки-9, Жиры-10, У/в-12
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-467, Белки-18, Жиры-15, У/в-65
<b>Полдник</b>		
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
25	<b>Печенье нежное (ясли)</b>	ККал-154, Белки-3, Жиры-8, У/в-19
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-210, Белки-6, Жиры-11, У/в-23
<b>Ужин</b>		
60	<b>Котлета рыбная(ясли)</b> <i>Сельдь с м, Масло растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Лук репчатый, Мука пшеничная</i>	ККал-50, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли)</b> <i>Гречневая крупа, *Вода, Масло сливочное, Соль, Сахар (песок)</i>	ККал-155, Белки-5, Жиры-4, У/в-24
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-316, Белки-9, Жиры-6, У/в-55
<b>Итого за</b>		ККал-1 512, Белки-47, Жиры-53, У/в-212

Заведующая

Цапаева Н.А.

