

Меню ДОУ (сад)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 130 | Омлет натуральный (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль, Масло растительное</i> | ККал-162, Белки-9, Жиры-10, У/в-8 |
| 30/6 | Хлеб пшеничный с маслом(сад) <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i> | ККал-113, Белки-2, Жиры-4, У/в-16 |
| 180 | Кофейный напиток(сад)2019 <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i> | ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-22 |
| Итого за Завтрак1 | | ККал-406, Белки-15, Жиры-17, У/в-46 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 200 | Напиток Витаминка'(из цитрусовых) сад <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i> | ККал-61, У/в-16 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-61, У/в-16 |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Томат свежий (сад) | |
| 200 | Суп с мясными фрикадельками (сад) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло растительное, Морковь, Яйцо, Соль, Макароны изделия, Сметана</i> | ККал-89, Белки-4, Жиры-3, У/в-10 |
| 70 | Кнели из мяса кур с рисом (сад) <i>Куры, Масло растительное, Масло сливочное, Соль, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная, Рисовая крупа, Молоко</i> | ККал-125, Белки-9, Жиры-9, У/в-2 |
| 150 | Капуста тушеная (сад) <i>Капуста, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло растительное, Соль, *Вода, Сметана</i> | ККал-53, Белки-2, Жиры-2, У/в-6 |
| 200 | Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i> | ККал-82, У/в-21 |
| 50 | Хлеб ржаной(сад) | ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17 |
| Итого за Обед | | ККал-440, Белки-18, Жиры-15, У/в-56 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Молоко кипяченое(сад) | ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4 |
| 25 | Печенье сахарное (сад) | ККал-154, Белки-3, Жиры-8, У/в-19 |
| Итого за Полдник | | ККал-210, Белки-6, Жиры-11, У/в-23 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 70 | Биточки рыбные с овощами запеченные 2019 (сад) <i>Сельдь с м, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Соль</i> | ККал-26, Белки-1, Жиры-1, У/в-4 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Гречневая крупа, *Вода, Масло сливочное, Соль, Сахар (песок)</i> | ККал-150, Белки-5, Жиры-4, У/в-23 |
| 200 | Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i> | ККал-40, У/в-10 |
| 40 | Хлеб пшеничный (сад) | ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20 |
| Итого за Ужин | | ККал-321, Белки-9, Жиры-6, У/в-57 |
| Итого за | | ККал-1 438, Белки-48, Жиры-49, У/в-198 |

Заведующая

Цепяева Н.А.



Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 110 | Омлет натуральный (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль, Масло растительное</i> | ККал-141, Белки-7, Жиры-10, У/в-6 |
| 30/6 | Хлеб пшеничный с маслом(ясли) <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i> | ККал-144, Белки-3, Жиры-6, У/в-20 |
| 150 | Кофейный напиток(ясли)2019 <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i> | ККал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-18 |
| Итого за Завтрак1 | | ККал-398, Белки-14, Жиры-19, У/в-44 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 150 | Напиток Витаминка"(из цитрусовых) ясли <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i> | ККал-50, У/в-13 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-50, У/в-13 |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Томат свежий (ясли) | |
| 180 | Суп с мясными фрикадельками (ясли) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло растительное, Яйцо, Морковь, Соль, Макаaronные изделия, Сметана</i> | ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-10 |
| 60 | Кнели из мяса кур с рисом (ясли) <i>Куры, Масло растительное, Масло сливочное, Соль, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная, Рисовая крупа, Молоко</i> | ККал-107, Белки-7, Жиры-8, У/в-2 |
| 130 | Капуста тушеная (ясли) <i>Капуста, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло растительное, Соль, *Вода, Сметана</i> | ККал-51, Белки-2, Жиры-2, У/в-5 |
| 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-407, Белки-17, Жиры-14, У/в-52 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 150 | Молоко кипяченое(ясли) | ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4 |
| 25 | Печенье сахарное (ясли) | ККал-154, Белки-3, Жиры-8, У/в-19 |
| Итого за Полдник | | ККал-210, Белки-6, Жиры-11, У/в-23 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 60 | Биточки рыбные с овощами запеченные 2019 (ясли) <i>Сельдь с м, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Соль</i> | ККал-29, Белки-1, Жиры-1, У/в-4 |
| 130 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Гречневая крупа, *Вода, Масло сливочное, Соль, Сахар (песок)</i> | ККал-155, Белки-5, Жиры-4, У/в-24 |
| 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-295, Белки-8, Жиры-6, У/в-51 |
| Итого за | | ККал-1 360, Белки-45, Жиры-50, У/в-183 |

Заведующая

Цепасева Н.А.

