

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Суп молочный с макаронными изделиями(ясли) <i>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-5, У/в-10
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-384, Белки-10, Жиры-16, У/в-53
Завтрак2		
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
Обед		
30	Огурец свежий (ясли) <i>огурцы,</i>	ККал-4, У/в-1
180	Суп Уха'(ясли) <i>Рыба минтай с м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Пшениная крупа, Масло растительное, Соль , *Вода, Сметана</i>	ККал-1
180	Рулет картофельный с мясом (ясли) <i>Картофель, Масло растительное, Масло сливочное, Соль , Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Куры</i>	ККал-231, Белки-11, Жиры-11, У/в-21
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-390, Белки-14, Жиры-11, У/в-57
Полдник		
150	Кисель ягодный (ясли) <i>Концентрат киселя -Золотой шар-, *Вода</i>	ККал-40, У/в-10
70	Плюшка с сахаром (ясли) <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль , *Вода</i>	ККал-171, Белки-5, Жиры-3, У/в-30
Итого за Полдник		ККал-211, Белки-5, Жиры-3, У/в-40
Ужин		
150	Овощи тушеные с мясом(ясли) <i>Шейка индейки, Капуста, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло растительное, Томат-паста, Соль , *Вода, Морковь, Картофель</i>	ККал-153, Белки-8, Жиры-10, У/в-8
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-264, Белки-10, Жиры-11, У/в-31
Итого за		ККал-1 297, Белки-40, Жиры-41, У/в-192

Заведующая _____ Цепяева Н.А. _____

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями(сад) <i>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль</i>	ККал-121, Белки-5, Жиры-4, У/в-16
30/6	Хлеб пшеничный с маслом(сад) <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
180	Какао с молоком (сад) 2019 <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
Итого за Завтрак1		ККал-354, Белки-11, Жиры-13, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
100	Салат фруктовый (сад) <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>		
40	Огурец свежий (сад) <i>огурцы,</i>	ККал-5, У/в-1
200	Суп Уха'(сад) <i>Рыба минтай с м, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Пшениная крупа, *Вода, Масло растительное, Соль, Сметана</i>	ККал-1
220	Рулет картофельный с мясом (сад) <i>Картофель, Масло растительное, Масло сливочное, Соль, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Куры</i>	ККал-267, Белки-12, Жиры-13, У/в-24
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-446, Белки-15, Жиры-14, У/в-63
<u>Полдник</u>		
180	Кисель ягодный (сад) <i>Концентрат киселя -Золотой шар-, *Вода</i>	ККал-36, У/в-9
80	Плюшка с сахаром (сад) <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль, *Вода</i>	ККал-214, Белки-6, Жиры-4, У/в-38
Итого за Полдник		ККал-250, Белки-6, Жиры-4, У/в-47
<u>Ужин</u>		
200	Овощи тушеные с мясом(сад) <i>Шейка индейки, Капуста, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло растительное, Томат-паста, Соль, *Вода, Морковь, Картофель</i>	ККал-182, Белки-11, Жиры-11, У/в-11
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-327, Белки-14, Жиры-12, У/в-41
Итого за		ККал-1 425, Белки-47, Жиры-43, У/в-211

Заведующая _____ Цепанова Н.А.