

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша пшениная молочная жидкая (ясли) <i>Пшениная крупа, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
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-347, Белки-10, Жиры-13, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
200	Сок (ясли)	ККал-54, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-54, Белки-1, У/в-13
<u>Обед</u>		
40	Салат Медвежонок'(ясли) 2019 <i>Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Соль</i>	ККал-36, Белки-1, У/в-7
200	Борщ с мясом и со сметаной(ясли) 2019 <i>Сметана, Картофель, Капуста квашенная, Свекла, Лук репчатый, Соль, *Вода, *Бульон куриный, Морковь, Томат-паста, Масло растительное</i>	ККал-148, Белки-7, Жиры-5, У/в-18
50	Котлета из мяса кур 2018 (ясли) <i>Куры, Масло растительное, Яйцо, Соль, Мука пшеничная, Лук репчатый, Масло сливочное, Сердце говяжье</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
150	Каша гороховая (ясли) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-91, Белки-3, Жиры-4, У/в-10
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-474, Белки-15, Жиры-12, У/в-74
<u>Полдник</u>		
150	Йогурт (ясли)	
25	Печенье сдобное (ясли)	ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Полдник		ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
<u>Ужин</u>		
137	Запеканка творожная со сгущенным молоком (ясли) <i>Творог, Яйцо, Молоко, Манная крупа, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло растительное, Молоко сгущенное, Соль</i>	ККал-227, Белки-16, Жиры-12, У/в-14
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-338, Белки-18, Жиры-13, У/в-37
Итого за		ККал-1 317, Белки-46, Жиры-41, У/в-192

Заведующая

Цапаева Н.А.



Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая(сад) <i>Пшеничная крупа, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
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-356, Белки-9, Жиры-12, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
200	Сок (сад)	ККал-54, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-54, Белки-1, У/в-13
<u>Обед</u>		
60	Салат Медвежонок'(сад) 2019 <i>Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Соль</i>	ККал-36, Белки-1, У/в-7
250	Борщ с мясом и со сметаной(сад) 2019 <i>Сметана, Картофель, Капуста квашенная, Свекла, Лук репчатый, Соль, *Вода, *Бульон куриный, Морковь, Томат-паста, Масло растительное</i>	ККал-148, Белки-7, Жиры-5, У/в-18
70	Котлета из мяса кур 2018 (сад) <i>Куры, Масло растительное, Яйцо, Соль, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сердце говяжье</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
200	Каша гороховая (сад) <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-116, Белки-4, Жиры-5, У/в-13
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-74, У/в-19
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
Итого за Обед		ККал-505, Белки-16, Жиры-13, У/в-79
<u>Полдник</u>		
200	Йогурт (сад)	ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
25	Печенье сдобное (сад)	ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Полдник		ККал-104, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
<u>Ужин</u>		
168	Запеканка творожная со сгущенным молоком (сад) <i>Творог, Яйцо, Молоко, Манная крупа, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло растительное, Молоко сгущенное, Соль</i>	ККал-157, Белки-12, Жиры-8, У/в-9
180	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-36, У/в-9
40	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-298, Белки-15, Жиры-9, У/в-38
Итого за		ККал-1 317, Белки-43, Жиры-37, У/в-200

Заведующая

Цапаева Н.А.

