

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша рисовая молочная жидкая (ясли) <i>Рисовая крупа, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль</i>	ККал-197, Белки-5, Жиры-7, У/в-28
30/10	Хлеб пшеничный с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-161, Белки-3, Жиры-6, У/в-22
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-504, Белки-12, Жиры-18, У/в-73
<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 Весенний(ясли) <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное, Соль</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
261	Суп- лапша (ясли) <i>Шейка индейки, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Масло растительное, *Вода, Сметана, Соль</i>	ККал-149, Белки-7, Жиры-4, У/в-20
66	Биточки мясные(ясли) <i>Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Яйцо, Куры, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сердце говяжье</i>	ККал-32, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
130	Свекла тушеная(ясли) <i>Свекла, Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-69, Белки-2, Жиры-3, У/в-8
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-444, Белки-14, Жиры-10, У/в-72
<u>Полдник</u>		
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
25	Печенье нежное (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>		
150	Макаронны, запеченные с сыром, с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Сыр, Масло сливочное, Соль, *Вода, Яйцо, Молоко</i>	ККал-225, Белки-7, Жиры-8, У/в-31
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-336, Белки-9, Жиры-9, У/в-54
Итого за		ККал-1 548, Белки-42, Жиры-48, У/в-235

Заведующая

Цепасева Н.А.



Меню ДОУ (сад)

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

Завтрак1

200 **Каша рисовая молочная жидкая (сад)** ККал-229, Белки-6, Жиры-8, У/в-33
Рисовая крупа, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль

40/10 **Хлеб пшеничный с маслом(сад)** ККал-157, Белки-3, Жиры-6, У/в-22
Масло сливочное, Хлеб пшеничный

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-506, Белки-13, Жиры-19, У/в-72

Завтрак2

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

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

Обед

60 **Салат Весенний(сад)** ККал-62, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
Картофель, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное, Соль

261 **Суп - лапша (сад)** ККал-149, Белки-7, Жиры-4, У/в-20
Шейка индейки, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Масло растительное, *Вода, Сметана, Соль

80 **Биточки мясные(сад)** ККал-38, Белки-2, Жиры-1, У/в-6
Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Яйцо, Куры, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сердце говяжье

150 **Свекла тушеная(сад)** ККал-120, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Масло сливочное, Соль, Томат-паста

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-534, Белки-16, Жиры-14, У/в-85

Полдник

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

25 **Печенье нежное (сад)** ККал-154, Белки-3, Жиры-8, У/в-19

Итого за Полдник ККал-210, Белки-6, Жиры-11, У/в-23

Ужин

150 **Макаронны, запеченные с сыром, с маслом сливочным (сад)** ККал-225, Белки-7, Жиры-8, У/в-31
Макаронные изделия, Сыр, Масло сливочное, Соль, *Вода, Яйцо, Молоко

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

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

Итого за Ужин ККал-370, Белки-10, Жиры-9, У/в-61

Итого за ККал-1 674, Белки-46, Жиры-53, У/в-254

Заведующая

Цапаева Н.А.

