

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), напиток кофейный цикорий</small>	ККал-107, Белки-3, Жиры-3, У/в-18, Са-83, Mg-10, P-61
40	батон	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-21
8	Масло сливочное	ККал-60, Жиры-7, К-1
11	Сыр	ККал-38, Белки-3, Жиры-3, К-99
180	Каша гречневая молочная жидкая <small>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-222, Белки-7, Жиры-7, У/в-32, Са-83, Mg-27, P-88, Fe-1
Итого за Завтрак1		
ККал-532, Белки-16, Жиры-21, У/в-71, К-100, Са-166, Mg-37, P-149, Fe-1		
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-46, Белки-1, У/в-10, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за Завтрак2		
ККал-46, Белки-1, У/в-10, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1		
<u>Обед</u>		
200	Рассольник Ленинградский <small>вода, картофель, говядина на кости, огурцы соленые, морковь, сметана, масло подсолнечное, лук репчатый, крупа перловая, соль йодированная</small>	ККал-120, Белки-4, Жиры-9, У/в-26, вит.РР-1, Са-21, Mg-15, P-71
50	Хлеб ржаной	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-17, К-18, Fe-2
40	Соус сметанный <small>сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-51, Белки-1, Жиры-5, У/в-1, Са-13, Mg-2, P-10
180	Компот из св плодов <small>яблоки, сахар (песок)</small>	ККал-55, У/в-13, Са-13
170	Голубцы ленивые <small>говядина (бескостная), капуста белокочанная, лук репчатый, яйцо, крупа рисовая, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-585, Белки-33, Жиры-42, У/в-19, вит.РР-3, Са-144, Mg-71, P-463, Fe-2
40	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <small>свекла, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>	ККал-53, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
Итого за Обед		
ККал-951, Белки-42, Жиры-61, У/в-80, вит.РР-4, К-18, Са-191, Mg-88, P-544, Fe-4		
<u>Ужин</u>		
150	Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-160, Белки-3, Жиры-6, У/в-23, вит.В2-11, вит.РР-1, Са-55, Mg-23, P-82, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, К-8
180	Чайс лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</small>	ККал-46, У/в-12
80	Котлеты Биточки рыбные <small>минтай, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-98, Белки-12, Жиры-2, У/в-8, вит.РР-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1
Итого за Ужин		
ККал-398, Белки-18, Жиры-8, У/в-43, вит.В2-11, вит.РР-4, К-8, Са-126, Mg-56, P-381, Fe-2		
Итого за день		
ККал-1 927, Белки-77, Жиры-90, У/в-204, вит.В2-11, вит.РР-8, К-126, Са-490, Mg-185, P-1 081, Fe-8		

Кузнецова АН _____

Чеботарь И.Л. _____

Шарова О.А. _____

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар (песок), напиток кофейный цикорий</i>	ККал-89, Белки-2, Жиры-2, У/в-15, Са-69, Mg-8, P-51
30	батон	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
6	Масло сливочное	ККал-45, Жиры-5, К-1
11	Сыр	ККал-38, Белки-3, Жиры-3, К-99
150	Каша гречневая молочная жидкая <i>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-6, У/в-26, Са-69, Mg-23, P-73, Fe-1
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-46, Белки-1, У/в-10, Са-7, Mg-4, P-7, Fe-1
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
180	Рассольник Ленинградский <i>вода, картофель, говядина на кости, огурцы соленые, морковь, сметана, масло подсолнечное, лук репчатый, крупа перловая, соль йодированная</i>	ККал-108, Белки-4, Жиры-8, У/в-23, вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13, К-14, Fe-2
30	Соус сметанный <i>сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-38, Белки-1, Жиры-4, У/в-1, Са-10, Mg-1, P-8
150	Компот из св плодов <i>яблоки, сахар (песок)</i>	ККал-46, У/в-11, Са-11
150	Голубцы ленивые <i>говядина (бескостная), капуста белокочанная, лук репчатый, яйцо, крупа рисовая, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-516, Белки-29, Жиры-37, У/в-17, вит.РР-3, Са-127, Mg-63, P-409, Fe-2
30	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <i>свекла, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная</i>	ККал-40, Жиры-3, У/в-3
Итого за Обед		
<u>Ужин</u>		
120	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-128, Белки-3, Жиры-5, У/в-19, вит.В2-8, вит.РР-1, Са-44, Mg-19, P-66, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ККал-71, Белки-2, К-6
150	Чайс лимоном <i>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</i>	ККал-39, У/в-10
60	Котлеты Биточки рыбные <i>минтай, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-74, Белки-9, Жиры-2, У/в-6, вит.РР-2, Са-53, Mg-25, P-224, Fe-1
Итого за Ужин		
Итого за день		

Кузнецова АН _____

Чеботарь И.Л. _____

Шарова О.А. _____