

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
40	батон	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-21
8	Масло сливочное	ККал-60, Жиры-7, К-1
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
180	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко, крупа рисовая, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-189, Белки-5, Жиры-6, У/в-29, Са-85, Mg-15, P-79
12	Сыр	ККал-41, Белки-3, Жиры-3, К-108
Итого за Завтрак1		ККал-502, Белки-14, Жиры-20, У/в-68, К-109, Са-168, Mg-25, P-140
<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>		
50	Хлеб ржаной	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-17, К-18, 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
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-102, Белки-1, У/в-25
80	Суфле из кур <small>кура, молоко, яйцо, масло сливочное</small>	ККал-343, Белки-24, Жиры-27, У/в-2
200	Суп щи из свежей капусты <small>картофель, капуста белокачанная, морковь, кура, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-86, Белки-2, Жиры-5, У/в-9
40	Соус томатный <small>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</small>	ККал-22, Жиры-1, У/в-2
150	Макаронны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-211, Белки-6, Жиры-5, У/в-35
Итого за Обед		ККал-904, Белки-37, Жиры-43, У/в-94, К-18, Fe-2
<u>Полдник</u>		
180	Молоко	ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-8, Са-109, Mg-13, P-82
25	Печенье	ККал-118, Белки-5, Жиры-3, У/в-17
Итого за Полдник		ККал-224, Белки-10, Жиры-9, У/в-25, Са-109, Mg-13, P-82
<u>Ужин</u>		
180	Рыба, запеченная с картофелем по-русски <small>картофель, мидий, масло сливочное, сухари панировочные, соль йодированная</small>	ККал-192, Белки-14, Жиры-6, У/в-20, вит.РР-1, Са-36, Mg-30, P-161, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, К-8
180	Чай лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</small>	ККал-46, У/в-12
40	Огурцы соленые	ККал-5, У/в-1, К-5, Са-1
Итого за Ужин		ККал-337, Белки-17, Жиры-6, У/в-33, вит.РР-1, К-13, Са-37, Mg-30, P-161, Fe-1
Итого за день		ККал-2 013, Белки-79, Жиры-78, У/в-230, вит.РР-1, К-140, Са-321, Mg-72, P-390, Fe-4

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>		
30	батон	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
6	Масло сливочное	ККал-45, Жиры-5, К-1
150	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар (песок), напиток кофейный цикорий</small>	ККал-89, Белки-2, Жиры-2, У/в-15, Са-69, Mg-8, P-51
150	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко, крупа рисовая, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-158, Белки-4, Жиры-5, У/в-24, Са-71, Mg-13, P-66
11	Сыр	ККал-38, Белки-3, Жиры-3, К-99
Итого за Завтрак1		ККал-409, Белки-11, Жиры-16, У/в-54, К-100, Са-140, Mg-21, P-117
<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>		
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13, К-14, Fe-2
30	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <small>свекла, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная</small>	ККал-40, Жиры-3, У/в-3
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-85, У/в-21
60	Суфле из кур <small>кура, молоко, яйцо, масло сливочное</small>	ККал-258, Белки-18, Жиры-20, У/в-1
180	Суп щи из свежей капусты <small>картофель, капуста белокачанная, морковь, кура, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-78, Белки-2, Жиры-5, У/в-8
30	Соус томатный <small>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</small>	ККал-17, Жиры-1, У/в-2
120	Макаронны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-169, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
Итого за Обед		ККал-717, Белки-27, Жиры-33, У/в-76, К-14, Fe-2
<u>Полдник</u>		
150	Молоко	ККал-88, Белки-4, Жиры-5, У/в-7, Са-91, Mg-11, P-68
20	Печенье	ККал-94, Белки-4, Жиры-2, У/в-13
Итого за Полдник		ККал-182, Белки-8, Жиры-7, У/в-20, Са-91, Mg-11, P-68
<u>Ужин</u>		
150	Рыба, запеченная с картофелем по-русски <small>картофель, мидий, масло сливочное, сухари панировочные, соль йодированная</small>	ККал-160, Белки-12, Жиры-5, У/в-17, вит.РР-1, Са-30, Mg-25, P-134, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ККал-71, Белки-2, К-6
150	Чайс лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</small>	ККал-39, У/в-10
30	Огурцы соленые	ККал-4, У/в-1, К-4, Са-1
Итого за Ужин		ККал-274, Белки-14, Жиры-5, У/в-28, вит.РР-1, К-10, Са-31, Mg-25, P-134, Fe-1
Итого за день		ККал-1 628, Белки-61, Жиры-61, У/в-188, вит.РР-1, К-124, Са-269, Mg-61, P-326, Fe-4

Кузнецова АН _____

Чеботарь И.Л. _____

Шарова О.А. _____