

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	Каша ячневая <small>молоко, вода, крупа ячневая, сахар (песок), масло сливочное</small>	ККал-217, Белки-6, Жиры-6, У/в-35
180	Какао с молоком <small>молоко, вода, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-176, Белки-4, Жиры-5, У/в-29, Са-100, Mg-14, P-83
Итого за Завтрак1		ККал-558, Белки-13, Жиры-19, У/в-85, К-1, Са-100, Mg-14, P-83
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-45, У/в-10, Са-16
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-10, Са-16
<u>Обед</u>		
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-102, Белки-1, У/в-25
50	Хлеб ржаной	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-17, К-18, Fe-2
200	Суп борщ <small>картофель, свекла, морковь, капуста белокочанная, говядина на кости, лук репчатый, сметана, томат-паста, масло подсолнечное, укроп</small>	ККал-89, Белки-2, Жиры-5, У/в-9
200	жаркое по-домашнему из свинины <small>мясо свинина, картофель, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-307, Белки-19, Жиры-14, У/в-26, вит.А-24, Са-31, Mg-54, P-209, Fe-3, Витамин Е-1, Витамин С-15
40	Салат из квашеной капусты с луком <small>капуста квашенная, лук репчатый, масло подсолнечное</small>	ККал-44, Белки-1, Жиры-4, У/в-1
Итого за Обед		ККал-629, Белки-26, Жиры-24, У/в-78, вит.А-24, К-18, Са-31, Mg-54, P-209, Fe-5, Витамин Е-1, Витамин С-15
<u>Полдник</u>		
180	Кефир	ККал-101, Белки-5, Жиры-6, У/в-7, Са-108, Mg-13, P-86
55	Ватрушка с творогом <small>яйцо, мука пшеничная, творог, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи прессованные, соль йодированная, масло подсолнечное</small>	ККал-201, Белки-6, Жиры-1, У/в-38, вит.РР-1, Са-104, Mg-24, P-171, Fe-1
Итого за Полдник		ККал-302, Белки-11, Жиры-7, У/в-45, вит.РР-1, Са-212, Mg-37, P-257, Fe-1
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с крупой <small>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-111, Белки-4, Жиры-5, У/в-14
180	Чайс лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</small>	ККал-46, У/в-12
40	Яйцо вареное	ККал-126, Белки-10, Жиры-9, У/в-1
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, К-8
Итого за Ужин		ККал-377, Белки-17, Жиры-14, У/в-27, К-8
Итого за день		ККал-1 911, Белки-67, Жиры-64, У/в-245, вит.А-24, вит.РР-1, К-27, Са-359, Mg-105, P-549, Fe-6, Витамин Е-1, Витамин С-15

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	Каша ячневая <small>молоко, вода, крупа ячневая, сахар (песок), масло сливочное</small>	ККал-181, Белки-5, Жиры-5, У/в-29
150	Какао с молоком <small>молоко, вода, сахар (песок), какао-порошок</small>	ККал-147, Белки-4, Жиры-4, У/в-25, Са-83, Mg-12, P-70
Итого за Завтрак1		ККал-452, Белки-11, Жиры-15, У/в-69, К-1, Са-83, Mg-12, P-70
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-45, У/в-10, Са-16
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-10, Са-16
<u>Обед</u>		
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-85, У/в-21
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13, К-14, Fe-2
180	Суп борщ <small>картофель, свекла, морковь, капуста белокачанная, говядина на кости, лук репчатый, сметана, томат-паста, масло подсолнечное, укроп</small>	ККал-80, Белки-1, Жиры-5, У/в-8
180	жаркое по-домашнему из свинины <small>мясо свинина, картофель, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-276, Белки-17, Жиры-13, У/в-23, вит.А-22, Са-28, Mg-49, P-188, Fe-3, Витамин Е-1, Витамин С-14
30	Салат из квашеной капусты с луком <small>капуста квашенная, лук репчатый, масло подсолнечное</small>	ККал-33, Жиры-3, У/в-1
Итого за Обед		ККал-544, Белки-21, Жиры-21, У/в-66, вит.А-22, К-14, Са-28, Mg-49, P-188, Fe-5, Витамин Е-1, Витамин С-14
<u>Полдник</u>		
180	Кефир	ККал-101, Белки-5, Жиры-6, У/в-7, Са-108, Mg-13, P-86
40	Ватрушка с творогом <small>яйцо, мука пшеничная, творог, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи прессованные, соль йодированная, масло подсолнечное</small>	ККал-146, Белки-5, Жиры-1, У/в-28, вит.РР-1, Са-75, Mg-18, P-124, Fe-1
Итого за Полдник		ККал-247, Белки-10, Жиры-7, У/в-35, вит.РР-1, Са-183, Mg-31, P-210, Fe-1
<u>Ужин</u>		
130	Суп молочный с крупой <small>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
150	Чайс лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</small>	ККал-39, У/в-10
40	Яйцо вареное	ККал-126, Белки-10, Жиры-9, У/в-1
30	Хлеб пшеничный	ККал-71, Белки-2, К-6
Итого за Ужин		ККал-333, Белки-15, Жиры-13, У/в-23, К-6
Итого за день		ККал-1 621, Белки-57, Жиры-56, У/в-203, вит.А-22, вит.РР-1, К-21, Са-310, Mg-92, P-468, Fe-6, Витамин Е-1, Витамин С-14

Кузнецова АН _____

Чеботарь И.Л. _____

Шарова О.А. _____