

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 пшеничная молочная жидкая <small>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</small>	ККал-204, Белки-5, Жиры-7, У/в-31, Са-84, Mg-17, P-82
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
Итого за Завтрак1		ККал-476, Белки-11, Жиры-18, У/в-70, К-1, Са-167, Mg-27, P-143
<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>		
150	Макаронные отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, масло подсолнечное</small>	ККал-211, Белки-6, Жиры-5, У/в-35
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-102, Белки-1, У/в-25
200	Суп щи из свежей капусты <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, говядина на кости, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста</small>	ККал-86, Белки-2, Жиры-5, У/в-9
80	Котлета мясная рубленая паровая <small>говядина (бескостная), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-162, Белки-11, Жиры-11, У/в-5, вит.РР-3, Са-14, Mg-21, P-126, Fe-1
40	Соус томатный <small>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</small>	ККал-22, Жиры-1, У/в-2
50	Хлеб ржаной	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-17, К-18, Fe-2
Итого за Обед		ККал-670, Белки-23, Жиры-23, У/в-93, вит.РР-3, К-18, Са-14, Mg-21, P-126, Fe-3
<u>Полдник</u>		
180	Кефир	ККал-101, Белки-5, Жиры-6, У/в-7, Са-108, Mg-13, P-86
25	Печенье	ККал-118, Белки-5, Жиры-3, У/в-17
Итого за Полдник		ККал-219, Белки-10, Жиры-9, У/в-24, Са-108, Mg-13, P-86
<u>Ужин</u>		
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
150	Вареники ленивые <small>творог, мука пшеничная, сахар (песок), яйцо, масло сливочное</small>	ККал-263, Белки-24, Жиры-7, У/в-25
12	Сыр	ККал-41, Белки-3, Жиры-3, К-108
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4, К-1
Итого за Ужин		ККал-481, Белки-30, Жиры-14, У/в-37, К-117
Итого за день		ККал-1 892, Белки-75, Жиры-64, У/в-234, вит.РР-3, К-136, Са-296, Mg-65, P-362, Fe-4

Кузнецова АН _____

Чеботарь И.Л. _____

Шарова О.А. _____

Меню ДООУ (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 пшеничная молочная жидкая	ККал-170, Белки-5, Жиры-5, У/в-26, Са-70, Mg-14, P-68
	<i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</i>	
150	Кофейный напиток с молоком	ККал-89, Белки-2, Жиры-2, У/в-15, Са-69, Mg-8, P-51
	<i>молоко, сахар (песок), напиток кофейный цикорий</i>	
Итого за Завтрак1		ККал-383, Белки-9, Жиры-13, У/в-56, К-1, Са-139, Mg-22, P-119
<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>		
120	Макаронные изделия отварные	ККал-169, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, масло подсолнечное</i>	
150	Компот из сухофруктов	ККал-85, У/в-21
	<i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	
180	Суп щи из свежей капусты	ККал-78, Белки-2, Жиры-5, У/в-8
	<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина на кости, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, томат-паста</i>	
60	Котлета мясная рубленая паровая	ККал-121, Белки-8, Жиры-8, У/в-4, вит.РР-2, Са-10, Mg-15, P-94, Fe-1
	<i>говядина (бескостная), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	
30	Соус томатный	ККал-17, Жиры-1, У/в-2
	<i>томат-паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</i>	
Итого за Обед		ККал-470, Белки-14, Жиры-18, У/в-63, вит.РР-2, Са-10, Mg-15, P-94, Fe-1
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	ККал-84, Белки-4, Жиры-5, У/в-6, Са-90, Mg-11, P-71
20	Печенье	ККал-94, Белки-4, Жиры-2, У/в-13
Итого за Полдник		ККал-178, Белки-8, Жиры-7, У/в-19, Са-90, Mg-11, P-71
<u>Ужин</u>		
30	Хлеб пшеничный	ККал-71, Белки-2, К-6
150	Чайс лимоном	ККал-39, У/в-10
	<i>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</i>	
120	Вареники ленивые	ККал-211, Белки-19, Жиры-6, У/в-20
	<i>творог, мука пшеничная, сахар (песок), яйцо, масло сливочное</i>	
11	Сыр	ККал-38, Белки-3, Жиры-3, К-99
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4, К-1
Итого за Ужин		ККал-396, Белки-24, Жиры-13, У/в-30, К-106
Итого за день		ККал-1 473, Белки-56, Жиры-51, У/в-178, вит.РР-2, К-107, Са-246, Mg-52, P-291, Fe-2

Кузнецова АН _____

Чеботарь И.Л. _____

Шарова О.А. _____