

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	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
180	Каши 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-563, Белки-14, Жиры-20, У/в-82, К-1, Са-183, Mg-41, P-171, 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>		
170	Плов из отварной птицы <small>кура, крупа рисовая, масло подсолнечное, лук репчатый, морковь</small>	ККал-605, Белки-30, Жиры-37, У/в-33
180	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-102, Белки-1, У/в-25
200	Суп борщи с курой <small>картофель, свекла, лук, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, сметана, томат-паста, масло подсолнечное, сахар (песок)</small>	ККал-89, Белки-2, Жиры-5, У/в-9
40	Салат из квашеной капусты с луком <small>капуста квашенная, лук репчатый, масло подсолнечное</small>	ККал-44, Белки-1, Жиры-4, У/в-1
50	Хлеб ржаной	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-17, К-18, Fe-2
Итого за Обед		
ККал-927, Белки-37, Жиры-47, У/в-85, К-18, Fe-2		
<u>Полдник</u>		
25	Пряники	ККал-458, Белки-7, Жиры-6, У/в-94, Са-14, Fe-1
180	Молоко	ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-8, Са-109, Mg-13, P-82
Итого за Полдник		
ККал-564, Белки-12, Жиры-12, У/в-102, Са-123, Mg-13, P-82, Fe-1		
<u>Ужин</u>		
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, К-8
120	Суфле рыбное <small>минтай, яйцо, молоко, мука пшеничная, масло сливочное</small>	ККал-95, Белки-10, Жиры-4, У/в-4, Са-42
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	Чайс лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</small>	ККал-46, У/в-12
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
Итого за Ужин		
ККал-339, Белки-15, Жиры-13, У/в-21, К-8, Са-55, Mg-2, P-10		
Итого за день		
ККал-2 439, Белки-79, Жиры-92, У/в-300, К-27, Са-368, Mg-60, P-270, Fe-5		

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	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
150	Каши гречневая молочная жидкая <small>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-185, Белки-6, Жиры-6, У/в-26, Са-69, Mg-23, P-73, Fe-1
Итого за Завтрак1		ККал-456, Белки-12, Жиры-16, У/в-66, К-1, Са-152, Mg-35, P-143, 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>		
150	Плов из отварной птицы <small>кура, крупа рисовая, масло подсолнечное, лук репчатый, морковь</small>	ККал-534, Белки-27, Жиры-32, У/в-29
150	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар (песок)</small>	ККал-85, У/в-21
180	Суп борщи с курой <small>картофель, свекла, кура, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, сметана, томат-паста, масло подсолнечное, сахар (песок)</small>	ККал-80, Белки-1, Жиры-5, У/в-8
30	Салат из квашеной капусты с луком <small>капуста квашенная, лук репчатый, масло подсолнечное</small>	ККал-33, Жиры-3, У/в-1
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13, К-14, Fe-2
Итого за Обед		ККал-802, Белки-31, Жиры-40, У/в-72, К-14, Fe-2
<u>Полдник</u>		
20	Пряники	ККал-366, Белки-6, Жиры-5, У/в-75, Са-11, Fe-1
150	Молоко	ККал-88, Белки-4, Жиры-5, У/в-7, Са-91, Mg-11, P-68
Итого за Полдник		ККал-454, Белки-10, Жиры-10, У/в-82, Са-102, Mg-11, P-68, Fe-1
<u>Ужин</u>		
30	Хлеб пшеничный	ККал-71, Белки-2, К-6
100	Суфле рыбное <small>минтай, яйцо, молоко, мука пшеничная, масло сливочное</small>	ККал-79, Белки-8, Жиры-4, У/в-3, Са-35
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	Чайс лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</small>	ККал-39, У/в-10
30	Соус сметанный <small>сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-38, Белки-1, Жиры-4, У/в-1, Са-10, Mg-1, P-8
Итого за Ужин		ККал-267, Белки-11, Жиры-11, У/в-17, К-6, Са-45, Mg-1, P-8
Итого за день		ККал-2 025, Белки-65, Жиры-77, У/в-247, К-21, Са-306, Mg-51, P-226, Fe-5

Кузнецова АН _____

Чеботарь И.Л. _____

Шарова О.А. _____