

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 <i>молоко, сахар (песок), напиток кофейный цикорий</i>	ККал-107, Белки-3, Жиры-3, У/в-18, Са-83, Mg-10, P-61
180	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <i>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</i>	ККал-187, Белки-6, Жиры-8, У/в-23, Са-86, Mg-21, P-91
40	батон	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-21
8	Масло сливочное	ККал-60, Жиры-7, К-1
Итого за Завтрак1		ККал-459, Белки-12, Жиры-19, У/в-62, К-1, Са-169, Mg-31, P-152
<u>Завтрак2</u>		
100	Банан	ККал-45, У/в-10, Са-16
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-10, Са-16
<u>Обед</u>		
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-102, Белки-1, У/в-25
200	суп картофельный с бобами <i>картофель, морковь, горох шлифованный, говядина на кости, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-79, Белки-2, Жиры-3, У/в-11, Са-24, Mg-19, P-42, Fe-1
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-160, Белки-3, Жиры-6, У/в-23, вит.В2-11, вит.РР-1, Са-55, Mg-23, P-82, Fe-1
50	Хлеб ржаной	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-17, К-18, Fe-2
40	Огурцы соленые	ККал-5, У/в-1, К-5, Са-1
90	суфле из отварной говядины <i>говядина (бескостная), яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-203, Белки-13, Жиры-16, У/в-2, вит.РР-1, Са-58, Mg-29, P-186, Fe-1
Итого за Обед		ККал-636, Белки-22, Жиры-26, У/в-79, вит.В2-11, вит.РР-2, К-23, Са-138, Mg-71, P-310, Fe-5
<u>Полдник</u>		
180	Кефир	ККал-101, Белки-5, Жиры-6, У/в-7, Са-108, Mg-13, P-86
55	Крендель с сахаром <i>яйцо, мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи прессованные, масло подсолнечное</i>	ККал-216, Белки-4, Жиры-7, У/в-34
Итого за Полдник		ККал-317, Белки-9, Жиры-13, У/в-41, Са-108, Mg-13, P-86
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-111, Белки-4, Жиры-5, У/в-14
40	Яйцо вареное	ККал-126, Белки-10, Жиры-9, У/в-1
180	Чайс лимоном <i>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</i>	ККал-46, У/в-12
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-1 834, Белки-60, Жиры-72, У/в-219, вит.В2-11, вит.РР-2, К-32, Са-431, Mg-115, P-548, 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>		
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
150	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <i>молоко, овсяные хлопья -геркулес-, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</i>	ККал-156, Белки-5, Жиры-7, У/в-19, Са-72, Mg-17, P-75
30	батон	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
6	Масло сливочное	ККал-45, Жиры-5, К-1
Итого за Завтрак1		ККал-369, Белки-9, Жиры-15, У/в-49, К-1, Са-141, Mg-25, P-126
<u>Завтрак2</u>		
100	Банан	ККал-45, У/в-10, Са-16
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-10, Са-16
<u>Обед</u>		
150	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-85, У/в-21
180	суп картофельный с бобами <i>картофель, морковь, горох шлифованный, говядина на кости, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-71, Белки-2, Жиры-3, У/в-10, Са-22, Mg-17, P-38, Fe-1
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
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13, К-14, Fe-2
30	Огурцы соленые	ККал-4, У/в-1, К-4, Са-1
70	суфле из отварной говядины <i>говядина (бескостная), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-158, Белки-10, Жиры-12, У/в-2, вит.РР-1, Са-45, Mg-22, P-145, Fe-1
Итого за Обед		ККал-516, Белки-18, Жиры-20, У/в-66, вит.В2-8, вит.РР-2, К-18, Са-112, Mg-58, P-249, Fe-5
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	ККал-84, Белки-4, Жиры-5, У/в-6, Са-90, Mg-11, P-71
45	Крендель с сахаром <i>яйцо, мука пшеничная, сахар (песок), масло сливочное, дрожжи прессованные, масло подсолнечное</i>	ККал-177, Белки-3, Жиры-6, У/в-28
Итого за Полдник		ККал-261, Белки-7, Жиры-11, У/в-34, Са-90, Mg-11, P-71
<u>Ужин</u>		
130	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
40	Яйцо вареное	ККал-126, Белки-10, Жиры-9, У/в-1
150	Чайс лимоном <i>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</i>	ККал-39, У/в-10
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-1 524, Белки-49, Жиры-59, У/в-182, вит.В2-8, вит.РР-2, К-25, Са-359, Mg-94, P-446, Fe-5

Кузнецова АН _____

Чеботарь И.Л. _____

Шарова О.А. _____