

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	Банан	ККал-45, У/в-10, Са-16
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-10, Са-16
<u>Обед</u>		
150	Рис отварной <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-225, Белки-4, Жиры-5, У/в-40
50	Хлеб ржаной	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-17, К-18, Fe-2
80	Курица в соусе с томатом <small>кура, вода, масло сливочное, томат-паста, морковь, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, чеснок</small>	ККал-356, Белки-23, Жиры-28, У/в-4
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 св плодов <small>яблоки, сахар (песок)</small>	ККал-55, У/в-13, Са-13
200	Суп картофель с макар изд <small>картофель, морковь, говядина на кости, лук репчатый, макаронные изделия, масло подсолнечное, укроп</small>	ККал-99, Белки-2, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-875, Белки-33, Жиры-40, У/в-95, К-18, Са-13, Fe-2
<u>Полдник</u>		
180	Молоко	ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-8, Са-109, Mg-13, P-82
25	Вафли	ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-19
Итого за Полдник		ККал-195, Белки-6, Жиры-7, У/в-27, Са-109, Mg-13, P-82
<u>Ужин</u>		
80	Котлеты Биточки рыбные <small>минтай, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-98, Белки-12, Жиры-2, У/в-8, вит.РР-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, К-8
130	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, петрушка (зелень), мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-113, Белки-3, Жиры-4, У/в-17, вит.РР-1, Са-77, Mg-31, P-61, Fe-1
180	Чайс лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</small>	ККал-46, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-351, Белки-18, Жиры-6, У/в-37, вит.РР-4, К-8, Са-148, Mg-64, P-360, Fe-2
Итого за день		ККал-2 024, Белки-70, Жиры-72, У/в-254, вит.РР-4, К-27, Са-386, Mg-91, P-525, 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	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	Банан	ККал-45, У/в-10, Са-16
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-10, Са-16
<u>Обед</u>		
120	Рис отварной <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ККал-180, Белки-3, Жиры-4, У/в-32
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13, К-14, Fe-2
60	Курица в соусе с томатом <small>кура, вода, масло сливочное, томат-паста, морковь, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, чеснок</small>	ККал-267, Белки-17, Жиры-21, У/в-3
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 св плодов <small>яблоки, сахар (песок)</small>	ККал-46, У/в-11, Са-11
180	Суп картофель с макар изд <small>картофель, морковь, говядина на кости, лук репчатый, макаронные изделия, масло подсолнечное, укроп</small>	ККал-89, Белки-2, Жиры-2, У/в-16
Итого за Обед		ККал-692, Белки-25, Жиры-30, У/в-78, К-14, Са-11, Fe-2
<u>Полдник</u>		
150	Молоко	ККал-88, Белки-4, Жиры-5, У/в-7, Са-91, Mg-11, P-68
20	Вафли	ККал-71, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-159, Белки-5, Жиры-6, У/в-22, Са-91, Mg-11, P-68
<u>Ужин</u>		
60	Котлеты Биточки рыбные <small>минтай, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	ККал-74, Белки-9, Жиры-2, У/в-6, вит.РР-2, Са-53, Mg-25, P-224, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ККал-71, Белки-2, К-6
110	Капуста тушеная <small>капуста безкочанная, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, петрушка (зелень), мука пшеничная, соль йодированная</small>	ККал-96, Белки-3, Жиры-4, У/в-15, вит.РР-1, Са-65, Mg-27, P-51, Fe-1
150	Чайс лимоном <small>сахар (песок), лимон, чай черный байховый</small>	ККал-39, У/в-10
Итого за Ужин		ККал-280, Белки-14, Жиры-6, У/в-31, вит.РР-3, К-6, Са-118, Mg-52, P-275, Fe-2
Итого за день		ККал-1 628, Белки-55, Жиры-57, У/в-210, вит.РР-3, К-21, Са-319, Mg-75, P-413, Fe-4

Кузнецова АН _____

Чеботарь И.Л. _____

Шарова О.А. _____