

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, У/в-20, Са-8, Mg-6, P-26
8	Масло сливочное	ККал-60, Жиры-7, вит.А-3, К-1
180	Какао с молоком вода, молоко, сахар (песок), какао-порошок	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-12, вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, С-1
180	Каша гречневая молочная вязкая молоко, вода, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ККал-205, Белки-8, Жиры-7, У/в-28, вит.А-34, Са-102, Mg-97, P-195, Fe-3, С-1
20	Яйцо вареное	ККал-32, Белки-3, Жиры-2, вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1
Итого за Завтрак1		ККал-476, Белки-17, Жиры-19, У/в-60, вит.А-104, К-1, Са-221, Mg-126, P-342, Fe-5, С-2
<u>Завтрак2</u>		
190	Сок	ККал-87, Белки-1, У/в-19, Са-13, Mg-8, P-13
Итого за Завтрак2		ККал-87, Белки-1, У/в-19, Са-13, Mg-8, P-13
<u>Обед</u>		
80	Котлета мясная рубленая паровая говядина (бескостная), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	ККал-162, Белки-11, Жиры-11, У/в-5, вит.РР-3, Са-14, Mg-21, P-126, Fe-1
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар (песок), лимонная кислота	ККал-84, Белки-1, У/в-20, Са-20, Mg-14, P-19, Fe-1
200	Суп борщ свекла, капуста белокочанная, картофель, говядина на кости, морковь, сметана, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, укроп	ККал-89, Белки-2, Жиры-5, У/в-9, Са-26, Mg-22, P-48, Fe-1, E-2, С-7
50	Салат из белокочанной капусты с морковкой капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар (песок), соль йодированная	ККал-67, Белки-1, Жиры-5, У/в-5, вит.РР-1, Са-47, Mg-19, P-34, Fe-1
130	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная	ККал-190, Белки-3, Жиры-5, У/в-34, вит.А-23, Са-15, Mg-24, P-73
50	Хлеб ржаной	ККал-87, Белки-3, Жиры-1, У/в-17, К-18, Fe-2
Итого за Обед		ККал-679, Белки-21, Жиры-27, У/в-90, вит.А-23, вит.РР-4, К-18, Са-122, Mg-100, P-300, Fe-6, E-2, С-7
<u>Полдник</u>		
55	Пряники	ККал-201, Белки-3, Жиры-3, У/в-41, вит.А-3, Са-6, P-28, E-3
200	Молоко	ККал-117, Белки-6, Жиры-6, У/в-9, Са-121, Mg-14, P-91
Итого за Полдник		ККал-318, Белки-9, Жиры-9, У/в-50, вит.А-3, Са-127, Mg-14, P-119, E-3
<u>Ужин</u>		
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, У/в-20, Са-8, Mg-6, P-26
130	Суфле рыбное минтай, яйцо, молоко, мука пшеничная, масло сливочное	ККал-103, Белки-11, Жиры-5, У/в-4, Са-45
40	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом свекла, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная	ККал-53, Белки-1, Жиры-4, У/в-4, Са-14, Mg-8, P-16, Fe-1, E-1, С-3
200	Чай с лимоном сахар (песок), лимон, чай черный байховый	ККал-52, У/в-13, Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1
40	Соус сметанный сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ККал-51, Белки-1, Жиры-5, У/в-1, Са-13, Mg-2, P-10
Итого за Ужин		ККал-353, Белки-16, Жиры-14, У/в-42, Са-88, Mg-21, P-61, Fe-2, E-1, С-4
Итого за день		ККал-1 913, Белки-64, Жиры-69, У/в-261, вит.А-130, вит.РР-4, К-19, Са-571, Mg-269, P-835, Fe-13, E-6, С-13

Утверждаю

А.Н. Кузнецова

08 июля 2024 г.

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
6	Масло сливочное	ККал-45, Жиры-5, вит.А-2, К-1
170	Какао с молоком	ККал-80, Белки-3, Жиры-2, У/в-12, вит.А-16, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, С-1
	вода, молоко, сахар (песок), какао-порошок	
150	Каша гречневая молочная вязкая	ККал-171, Белки-7, Жиры-6, У/в-24, вит.А-28, Са-85, Mg-81, P-163, Fe-3
	молоко, вода, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	
20	Яйцо вареное	ККал-32, Белки-3, Жиры-2, вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1
Итого за Завтрак1		ККал-398, Белки-15, Жиры-15, У/в-51, вит.А-96, К-1, Са-197, Mg-107, P-299, Fe-5, С-1
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок	ККал-69, Белки-1, У/в-15, Са-11, Mg-6, P-11
Итого за Завтрак2		ККал-69, Белки-1, У/в-15, Са-11, Mg-6, P-11
<u>Обед</u>		
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
	говядина (бескостная), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	
160	Компот из сухофруктов	ККал-67, У/в-16, Са-16, Mg-12, P-15, Fe-1
	сухофрукты, сахар (песок), лимонная кислота	
160	Суп борщ	ККал-71, Белки-1, Жиры-4, У/в-7, Са-21, Mg-17, P-38, Fe-1, E-2, С-5
	свекла, капуста белокочанная, картофель, говядина на кости, морковь, сметана, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, укроп	
30	Салат из белокочанной капусты с морковкой	ККал-40, Жиры-3, У/в-3, Са-28, Mg-11, P-20
	капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар (песок), соль йодированная	
110	Рис отварной	ККал-161, Белки-3, Жиры-4, У/в-28, вит.А-20, Са-13, Mg-20, P-61
	крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная	
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13, К-14, Fe-2
Итого за Обед		ККал-530, Белки-15, Жиры-19, У/в-71, вит.А-20, вит.РР-2, К-14, Са-88, Mg-75, P-228, Fe-5, E-2, С-5
<u>Полдник</u>		
25	Пряники	ККал-92, Белки-1, Жиры-1, У/в-19, вит.А-2, Са-3, P-13, E-1
180	Молоко	ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-8, Са-109, Mg-13, P-82
Итого за Полдник		ККал-198, Белки-6, Жиры-7, У/в-27, вит.А-2, Са-112, Mg-13, P-95, E-1
<u>Ужин</u>		
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
130	Суфле рыбное	ККал-103, Белки-11, Жиры-5, У/в-4, Са-45
	минтай, яйцо, молоко, мука пшеничная, масло сливочное	
30	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	ККал-40, Жиры-3, У/в-3, Са-10, Mg-6, P-12, E-1, С-2
	свекла, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная	
180	Чай с лимоном	ККал-46, У/в-12, Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, С-1
	сахар (песок), лимон, чай черный байховый	
40	Соус сметанный	ККал-51, Белки-1, Жиры-5, У/в-1, Са-13, Mg-2, P-10
	сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	
Итого за Ужин		ККал-310, Белки-14, Жиры-13, У/в-35, Са-81, Mg-17, P-50, Fe-1, E-1, С-3
Итого за день		ККал-1 505, Белки-51, Жиры-54, У/в-199, вит.А-118, вит.РР-2, К-15, Са-489, Mg-218, P-683, Fe-11, E-4, С-9