



## Меню ДОУ (сад) 13.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша пшениная вязкая(сад)</b> <i>Крупа пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
40/6/6	<b>Бутерброд с маслом и сыром(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	<b>Какао с молоком (сад)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-470, Белки-14, Жиры-17, У/в-64		
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Яблоки (сад)</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-47, У/в-10		
<b><u>Обед 3</u></b>		
60	<b>Салат из свежих огурцов (сад)</b> <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-35, Жиры-3, У/в-2
200	<b>Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной(сад)</b> <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Подорожанная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо</i>	ККал-231, Белки-9, Жиры-9, У/в-29

80	<b>Котлета куриная (сад)</b> <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-196, Белки-12, Жиры-14, У/в-6
150	<b>Капуста тушеная (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный (сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

**Итого за Обед 3** ККал-684, Белки-28, Жиры-31, У/в-76

### **Полдник 4**

200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40/30	<b>Хлеб пшеничный с повидлом (сад)</b> <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

**Итого за Полдник 4** ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33

### **Ужин 5**

60	<b>Салат "Свеколка"(сад)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
180/30	<b>Запеканка из творога и риса со сладким соусом (сад.)</b> <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Кисель сухой</i>	ККал-335, Белки-19, Жиры-15, У/в-30
200	<b>Чай с молоком (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9

**Итого за Ужин 5** ККал-440, Белки-22, Жиры-19, У/в-46

**Итого за** ККал-1 878, Белки-73, Жиры-75, У/в-229



## Меню ДОУ (ясли) 13.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
150	<b>Каша пшениная вязкая(ясли)</b> <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
30/5/4	<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Какао с молоком(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-420, Белки-12, Жиры-16, У/в-56		
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Яблоки (ясли)</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-45, Белки-1, У/в-9		
<b><u>Обед 3</u></b>		
50	<b>Салат из свежих огурцов (ясли)</b> <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-34, Жиры-3, У/в-1
180	<b>Суп картофельный с клецками на к/бсо сметаной (ясли)</b> <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль</i>	ККал-174, Белки-7, Жиры-7, У/в-21

70	<b>Комплета куриная (ясли)</b> <i>Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо</i> <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
130	<b>Капуста тушеная (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли).</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
<b>Итого за Обед 3</b> ККал-583, Белки-23, Жиры-27, У/в-62		
<b><u>Полдник 4</u></b>		
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	<b>Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)</b> <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
<b>Итого за Полдник 4</b> ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26		
<b><u>Ужин 5</u></b>		
50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
150/40	<b>Запеканка из творога и риса со сладким соусом (ясли)</b> <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Кисель сухой</i>	ККал-300, Белки-16, Жиры-16, У/в-23
180	<b>Чай с молоком (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8
<b>Итого за Ужин 5</b> ККал-365, Белки-19, Жиры-17, У/в-35		
<b>Итого за</b> ККал-1 594, Белки-61, Жиры-66, У/в-188		

