



Меню ДОУ (сад) 15.11.2024г.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|---|
|-----------|--------------------|---|

Завтрак 1

200 **Суп молочный с крупой (сад)** ККал-176, Белки-4, Жиры-7, У/в-24

Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

40/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад)** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28

Масло сливочное, Батон, Сыр

200 **Какао с молоком (сад)** ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-461, Белки-13, Жиры-17, У/в-64

Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (сад)** ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60 **Салат из свежей моркови(сад)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5

Морковь, Масло подсолнечное

200 **Суп лапша со сметаной на к/б (сад)** ККал-207, Белки-8, Жиры-9, У/в-22

Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана

230 **Капушта тушеная с курицей (сад)** ККал-322, Белки-19, Жиры-22, У/в-13

Капушта белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Курри

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15

Сахар (песок), Сухофрукты

50 **Хлеб ржано-пшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-721, Белки-32, Жиры-35, У/в-73

Полдник 4

200 **Кисель (сад)** ККал-130, У/в-13

Концентрат киселя, Сахар (песок)

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

Итого за Полдник 4 ККал-342, Белки-9, Жиры-5, У/в-43

Ужин 5

60 **Салат "Степной" (сад)** ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные

160 **Рыба под омлетом(сад)** ККал-234, Белки-24, Жиры-13, У/в-6

Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Молоко

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-30, У/в-8

Чай черный байховый, Сахар (песок)

40 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-437, Белки-28, Жиры-16, У/в-44

Итого за ККал-2 057, Белки-82, Жиры-73, У/в-247



Меню ДОУ (ясли) 15.11.2024г.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|---|
| Завтрак 1 | | |
| 150 | Суп молочный с крупой (ясли) <i>Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i> | ККал-119, Белки-3, Жиры-6, У/в-13 |
| 30/5/4 | Бутерброд с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i> | ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21 |
| 180 | Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i> | ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11 |
| Итого за Завтрак 1 | | |
| Завтрак 2 | | |
| 200 | Сок фруктовый (ясли) | ККал-96, У/в-24 |
| Итого за Завтрак 2 | | |
| Обед 3 | | |
| 50 | Салат из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i> | ККал-22, Жиры-1, У/в-3 |
| 180 | Суп лапша со сметаной на к/б (ясли). <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макаaronные изделия, Картофель, Сметана</i> | ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16 |

200 **Капуста тушеная с курицей (ясли)** ККал-251, Белки-14, Жиры-17, У/в-10

Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры

180 **Компот из сухофруктов(ясли).** ККал-82, У/в-21

Сахар (песок), Сухофрукты

40 **Хлеб ржано-пшеничный(ясли)** ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-584, Белки-23, Жиры-26, У/в-64

Полдник 4

180 **Кисель (ясли)** ККал-110, У/в-11

Концентрат киселя, Сахар (песок)

28 **Печенье (ясли)** ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-260, Белки-7, Жиры-4, У/в-32

Ужин 5

50 **Салат "Степной" (ясли.)** ККал-45, Белки-1, Жиры-1, У/в-7

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные

150 **Рыба под омлетом(ясли,)** ККал-212, Белки-21, Жиры-12, У/в-6

Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Молоко

180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-27, У/в-7

Чай черный байховый, Сахар (песок)

30 **Хлеб пшеничный (ясли)** ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-362, Белки-25, Жиры-14, У/в-35

Итого за ККал-1 654, Белки-65, Жиры-58, У/в-199

