



Меню ДОУ (сад) 17.12.2024г.

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

Завтрак 1

200	Кашиа пшениная вязкая(сад) <i>Крупа пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Итого за Завтрак 1 ККал-470, Белки-14, Жиры-17, У/в-64

Завтрак 2

150	Яблоки (сад)	ККал-47, У/в-10
-----	---------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

Обед 3

60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
200	Суп картофельный с клецками на к/б(сад) <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо</i>	ККал-231, Белки-9, Жиры-9, У/в-29
80	Котлета куриная (сад) <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6

150	Капуста тушеная (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
-----	--	---------------------------------

200	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-63, Белки-1, Жиры-1, У/в-16
-----	---	----------------------------------

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

Итого за Обед 3 ККал-762, Белки-33, Жиры-35, У/в-82

Полдник 4

200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40/30	Хлеб пшеничный с повидлом (сад) <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	Салат из свежей моркови(сад) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
180/30	Пудинг из творога со сладким соусом (сад) <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>	ККал-373, Белки-21, Жиры-18, У/в-31
200	Чай с молоком (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9

Итого за Ужин 5 ККал-471, Белки-24, Жиры-22, У/в-46

Итого за ККал-1 987, Белки-80, Жиры-82, У/в-235



Меню ДОУ (ясли) 17.12.2024г.

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

Завтрак 1

150 **Каша пшениная вязкая(ясли)** ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное

30/5/4 **Бутерброд с маслом и сыром (ясли)** ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
Масло сливочное, Батон, Сыр

180 **Какао с молоком(ясли)** ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-420, Белки-12, Жиры-16, У/в-56

Завтрак 2

150 **Яблоки (ясли)** ККал-45, Белки-1, У/в-9

Итого за Завтрак 2 ККал-45, Белки-1, У/в-9

Обед 3

50 **Салат "Свеколка"(ясли)** ККал-20, Белки-1, У/в-4
Свекла, Масло подсолнечное

180 **Суп картофельный с клецками на к/б (ясли)** ККал-174, Белки-7, Жиры-7, У/в-21
Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо

70 **Котлета куриная (ясли)** ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

130 **Капуста тушеная (ясли)** ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста

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-568, Белки-23, Жиры-24, У/в-65

Полдник 4

150 **Молоко кипяченое(ясли)** ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

30/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)** ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

50 **Салат из свежей моркови(ясли)** ККал-22, Жиры-1, У/в-3
Морковь, Масло подсолнечное

150/40 **Пудинг из творога со сладким соусом (ясли)** ККал-247, Белки-15, Жиры-14, У/в-14
Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой

180 **Чай с молоком (ясли)** ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8
Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко

Итого за Ужин 5 ККал-315, Белки-17, Жиры-16, У/в-25

Итого за ККал-1 529, Белки-60, Жиры-62, У/в-181