



Меню ДОУ (сад) 21.11.2024г.

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|---|
| Завтрак 1 | | |
| 200 | Кашиа "Дружба"(сад) <i>Крупа рисовая, Крупа пшениая, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i> | ККал-187, Белки-5, Жиры-7, У/в-26 |
| 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 | | |
| Завтрак 2 | | |
| 200 | Сок фруктовый (сад) | ККал-96, У/в-24 |
| Итого за Завтрак 2 | | |
| Обед 3 | | |
| 60 | Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i> | ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7 |
| 200 | Суп гороховый на к/б со сметаной (сад) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Подцерованная, Куры, Сметана</i> | ККал-191, Белки-8, Жиры-10, У/в-17 |
| 200/30 | Запеканка картофельная с курицей с томатным соусом (сад) | ККал-417, Белки-19, Жиры-23, У/в-33 |

| | | |
|--|---|-----------------------------------|
| 200 | Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i> | ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15 |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный (сад) | ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17 |
| Итого за Обед 3 | | |
| 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 | | |
| Ужин 5 | | |
| 60 | Салат из свежей моркови(сад) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i> | ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5 |
| 150/50 | Оладьи со сладким соусом (сад). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i> | ККал-353, Белки-8, Жиры-8, У/в-61 |
| 200 | Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i> | ККал-30, У/в-8 |
| Итого за Ужин 5 | | |
| Итого за | | |
| ККал-2 037, Белки-64, Жиры-71, У/в-286 | | |

Меню ДОУ (ясли) 21.11.2024г.

| Выход (г) | Наименование блюда | н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| Завтрак 1 | | |
| 150 | Кашиа "Дружба"(ясли) <i>Крупа рисовая, Крупа пшеница, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i> | ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-26 |
| 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 "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i> | ККал-20, Белки-1, У/в-4 |
| 180 | Суп гороховый на к/б со сметаной (ясли) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Подорожанная, Кури, Сметана</i> | ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12 |

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| 170/30 | Запеканка картофельная с курицей с томатным соусом (ясли) <i>Картофель, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Кури, Томат-паста</i> | ККал-550, Белки-16, Жиры-21, У/в-24 |
| 180 | Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i> | ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный(ясли) | ККал-72, Белки-3, У/в-14 |
| Итого за Обед 3 | | |
| Полдник 4 | | |
| 150 | Молоко кипяченое(ясли) | ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7 |
| 30/30 | Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i> | ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19 |
| Итого за Полдник 4 | | |
| Ужин 5 | | |
| 50 | Салат из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i> | ККал-22, Жиры-1, У/в-3 |
| 160/50 | Оладьи со сладким соусом (ясли). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i> | ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51 |
| 180 | Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i> | ККал-27, У/в-7 |
| Итого за Ужин 5 | | |
| Итого за | | |
| ККал-1 687, Белки-54, Жиры-60, У/в-234 | | |