



Меню ДОУ (сад) 27.06.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Каша гречневая.(сад) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-186, Белки-5, Жиры-5, У/в-30
40/6	Бутерброд с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
Итого за Завтрак 1		
ККал-390, Белки-9, Жиры-10, У/в-66		
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 свежих огурцов с зеленым горошком(сад) <i>Горошек зеленый консервированный, Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-32, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
200	Щи на к/б со сметаной(сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана</i>	ККал-156, Белки-7, Жиры-9, У/в-11
80	Гуляш из курицы(сад) <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста.</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6

<i>Масло подсолнечное</i>		
150	Рис отварной(сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное</i>	ККал-165, Белки-3, Жиры-4, У/в-29
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		
ККал-750, Белки-31, Жиры-35, У/в-81		
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 "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
150/5	Оладьи со сладким соусом (сад). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Концентрат кислоты, Молоко</i>	ККал-429, Белки-9, Жиры-10, У/в-59
200	Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Ужин 5		
ККал-569, Белки-13, Жиры-15, У/в-78		
Итого за		
ККал-2 041, Белки-62, Жиры-67, У/в-282		



Меню ДОУ (ясли) 27.06.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша гречневая.(ясли) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-151, Белки-4, Жиры-3, У/в-26
30/6	Бутерброд с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
Итого за Завтрак 1		
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		
Обед 3		
50	Салат из свежих огурцов с зеленым горошком(ясли) <i>Горошек зеленый консервированный, Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Щи на к/б со сметаной(ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры</i>	ККал-134, Белки-6, Жиры-7, У/в-10

70	Гуляши из курицы (ясли) <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
130	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное</i>	ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
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 ККал-543, Белки-21, Жиры-23, У/в-64

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 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

50	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
160/50	Оладьи со сладким соусом (ясли). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Концентрат киселя</i>	ККал-393, Белки-8, Жиры-7, У/в-73
180	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Итого за Ужин 5 ККал-498, Белки-11, Жиры-11, У/в-89

Итого за ККал-1 629, Белки-47, Жиры-47, У/в-257