



Меню ДОУ (сад) 06.08.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Каша пшеничная вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
Крупа пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

40/6 **Бутерброд с маслом(сад)** ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
Масло сливочное, Батон

200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-448, Белки-13, Жиры-15, У/в-65

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 (сад)** ККал-35, Жиры-3, У/в-2
Огурцы, Масло подсолнечное

200 **Уха со сметаной (сад)** ККал-141, Белки-9, Жиры-5, У/в-13
Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Крупа пшеничная, Сметана

80 **Котлета куриная (сад)** ККал-196, Белки-12, Жиры-14, У/в-6
Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

150 **Макаронны отварные (Сад)** ККал-191, Белки-4, Жиры-6, У/в-29
Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное

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-714, Белки-30, Жиры-31, У/в-82

Полдник 4

200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

40/3 **Хлеб пшеничный с 0 повидлом (сад)** ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24
Хлеб пшеничный, Повидло

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

Ужин 5

60 **Салат "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
Свекла, Масло подсолнечное

180/30 **Пудинг из творога со сладким соусом (сад)** ККал-321, Белки-17, Жиры-16, У/в-26
Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко

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

Итого за Ужин 5 ККал-401, Белки-19, Жиры-18, У/в-41

Итого за ККал-1 895, Белки-70, Жиры-72, У/в-245



Меню ДОУ (ясли) 06.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша пшениная вязкая(ясли) <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
30/6	Бутерброд с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак 1 ККал-403, Белки-11, Жиры-15, У/в-56		
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24		
<u>Обед 3</u>		
50	Салат из свежих огурцов (ясли) <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-34, Жиры-3, У/в-1
180	Уха со сметаной (ясли) <i>Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Крупа пшениная, Сметана</i>	ККал-126, Белки-8, Жиры-4, У/в-13

70	Котлета куриная (ясли) <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
130	Макаронны отварные (Ясли) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>	ККал-165, Белки-4, Жиры-5, У/в-25
180	Компот из сухофруктов(ясли). <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	Хлеб ржано-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед 3 ККал-640, Белки-26, Жиры-26, У/в-75		
<u>Полдник 4</u>		
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		
<u>Ужин 5</u>		
50	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
150/40	Пудинг из творога со сладким соусом (ясли) <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i>	ККал-312, Белки-21, Жиры-18, У/в-16
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
Итого за Ужин 5 ККал-358, Белки-22, Жиры-18, У/в-27		
Итого за ККал-1 678, Белки-66, Жиры-64, У/в-208		