



Меню ДОУ (сад) 21.08.2024г.

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

Завтрак 1

200	Каша "Нежность"(сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко</i>	ККал-201, Белки-6, Жиры-8, 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-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Итого за Завтрак 1 ККал-490, Белки-15, Жиры-18, У/в-67

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) <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-35, Жиры-3, У/в-2
200	Суп с фрикадельками (сад) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль Йодированная, Сметана</i>	ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12

80/30	Сердце в соусе (сад) <i>Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-182, Белки-11, Жиры-13, У/в-6
-------	--	------------------------------------

150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32
-----	--	-----------------------------------

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-726, Белки-27, Жиры-32, У/в-84

Полдник 4

200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
80	Штоли (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Молоко</i>	ККал-206, Белки-6, Жиры-4, У/в-35

Итого за Полдник 4 ККал-322, Белки-11, Жиры-11, У/в-44

Ужин 5

210	Рагу овощное (Сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
-----	--	-----------------------------------

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

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

Итого за Ужин 5 ККал-313, Белки-8, Жиры-8, У/в-51

Итого за ККал-1 946, Белки-61, Жиры-69, У/в-271



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

<i>Соль Йодированная, Сметана</i>		
70/30	Сердце в соусе (ясли) <i>Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-150, Белки-8, Жиры-10, У/в-6
130	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
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-577, Белки-19, Жиры-24, У/в-70
<u>Полдник 4</u>		
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
70	Штоли (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие</i>	ККал-189, Белки-5, Жиры-4, У/в-32
Итого за Полдник 4		ККал-276, Белки-10, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин 5</u>		
190	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин 5		ККал-230, Белки-5, Жиры-6, У/в-38
Итого за		ККал-1 598, Белки-47, Жиры-55, У/в-226

Соль Йодированная, Сметана