



## Меню ДОУ (сад) 30.08.2024г.

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

### Завтрак 1

200	<b>Каша манная молочная (сад)</b> <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-188, Белки-5, Жиры-7, У/в-26
40/6/6	<b>Бутерброд с маслом и сыром(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	<b>Кофейный напиток(сад).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15

**Итого за Завтрак 1** ККал-482, Белки-14, Жиры-17, У/в-68

### Завтрак 2

200	<b>Сок фруктовый (сад)</b>	ККал-96, У/в-24
-----	----------------------------	-----------------

**Итого за Завтрак 2** ККал-96, У/в-24

### Обед 3

60	<b>Салат "Степной" (сад)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
200	<b>Свекольник на к/б со сметаной (сад)</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Йодированная, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-148, Белки-6, Жиры-9, У/в-10

230	<b>Ленивые голубцы с курицей (сад)</b>	ККал-328, Белки-17, Жиры-19, У/в-22
-----	--	-------------------------------------

*Куры, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Капуста белокочанная*

200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
-----	-----------------------------------	----------------------------------

*Сахар (песок), Сухофрукты*

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

**Итого за Обед 3** ККал-694, Белки-30, Жиры-32, У/в-74

### Полдник 4

200	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
28	<b>Печенье (сад)</b>	ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

**Итого за Полдник 4** ККал-242, Белки-9, Жиры-5, У/в-38

### Ужин 5

80	<b>Биточки рыбные (сад)</b> <i>Рыба, Масло подсолнечное, Яйцо, Лук репчатый, Хлеб пшеничный</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (сад.)</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	ККал-160, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
200	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

**Итого за Ужин 5** ККал-354, Белки-10, Жиры-7, У/в-62

**Итого за** ККал-1 867, Белки-63, Жиры-61, У/в-266



## Меню ДОУ (ясли) 30.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
150	<b>Каша манная молочная(ясли)</b> <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
30/5/4	<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-374, Белки-11, Жиры-14, У/в-51
<b>Завтрак 2</b>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-96, У/в-24
<b>Обед 3</b>		
50	<b>Салат "Степной" (ясли.)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-1, У/в-7

180	<b>Свекольник на к/б со сметаной (ясли)</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-109, Белки-5, Жиры-7, У/в-6
200	<b>Ленивые голубцы с курицей (ясли)</b> <i>Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
<b>Итого за Обед 3</b>		ККал-534, Белки-22, Жиры-27, У/в-54
<b>Полдник 4</b>		
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
28	<b>Печенье (ясли)</b>	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21
<b>Итого за Полдник 4</b>		ККал-177, Белки-7, Жиры-4, У/в-28
<b>Ужин 5</b>		
70	<b>Биточки рыбные (ясли)</b> <i>Рыба, Масло подсолнечное, Яйцо, Лук репчатый, Хлеб пшеничный</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая (ясли)</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	ККал-136, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин 5</b>		ККал-299, Белки-9, Жиры-6, У/в-53
<b>Итого за</b>		ККал-1 480, Белки-49, Жиры-50, У/в-210