

Меню детского сада (ясли)

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

Завтрак

180	Суп молочный манный <i>молоко, крупа манная, масло сливочное крестьянское, сахар-песок</i>	Калорийность-244, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-25
40	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное крестьянское</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15
150	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-433, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-48

Завтрак 2

120	Компот из свежих плодов <i>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-29, Углеводы-7
Итого за Завтрак 2		Калорийность-29, Углеводы-7

Обед

150	Суп картофельный с клецками <i>картофель, клецки мучные №128, морковь, лук, соль йодированная, масло растительное</i>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8
60	Котлеты рубленые из птицы <i>филе цыпленка, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные</i>	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-15
110	Каша вязкая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное крестьянское, соль йодированная</i>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
40	Икра свекольная <i>свекла, томат-паста, лук, масло растительное, сахар-песок</i>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
150	Кисель из повидла <i>повидло, сахар-песок, крахмал, лимонная кислота</i>	Калорийность-67, Углеводы-17
Итого за Обед		Калорийность-521, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-74

Полдник

60	Котлеты рыбные запеченные <i>минтай с/м б/г потр., молоко, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
110	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное крестьянское, соль йодированная</i>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-25
40	Капуста тушеная <i>капуста, томат-паста, лук, масло растительное, сахар-песок, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7
180	Чай с сахаром	Калорийность-21, Углеводы-5

сахар-песок, чай		
Итого за Полдник		
Ужин		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
180	Чай с лимоном	Калорийность-23, Углеводы-6
лимоны, сахар-песок, чай		
Итого за Ужин		
Итого за день		
И.О. заведующего МБДОУ д/с № 4		
Боброва Л.А.		
фактическая стоимость, руб.160,00		

Меню детского сада (детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный манный	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-28
молоко, крупа манная, масло сливочное крестьянское, сахар-песок		
50	Бутерброды с маслом	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-18
хлеб пшеничный, масло сливочное крестьянское		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
молоко, сахар-песок, кофейный напиток		
Итого за Завтрак		Калорийность-504, Белки-12, Жиры-30, Углеводы-56
Завтрак 2		
200	Соки фруктовый (яблочный)	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-26
Итого за Завтрак 2		Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-26
Обед		
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
картофель, клецки мучные №128, морковь, лук, соль йодированная, масло растительное		
80	Птица тушеная	Калорийность-165, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-18
филе цыпленка, соус сметанный №372, соль йодированная		
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
крупа гречневая, масло сливочное крестьянское, соль йодированная		
60	Икра свекольная	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
свекла, томат-паста, лук, масло растительное, сахар-песок		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-10
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
180	Кисель из повидла	Калорийность-80, Углеводы-20
повидло, сахар-песок, крахмал, лимонная кислота		

			Итого за Обед	Калорийность-647, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-102
<u>Полдник</u>				
60	Рыба припущенная			Калорийность-67, Белки-12, Жиры-2
<i>минтай с/м б/г потр., лук, масло сливочное крестьянское, соль йодированная</i>				
130	Картофель отварной			Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29
<i>картофель, масло сливочное крестьянское, соль йодированная</i>				
60	Капуста тушеная			Калорийность-52, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6
<i>капуста, томат-паста, лук, масло растительное, сахар-песок, морковь, мука пшеничная</i>				
10	Хлеб пшеничный			Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
200	Чай с сахаром			Калорийность-23, Углеводы-6
<i>сахар-песок, чай</i>				
			Итого за Полдник	Калорийность-288, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-46
<u>Ужин</u>				
10	Хлеб пшеничный			Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
200	Чай с лимоном			Калорийность-26, Углеводы-6
<i>лимоны, сахар-песок, чай</i>				
			Итого за Ужин	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11
			Итого за день	Калорийность-1 596, Белки-54, Жиры-58, Углеводы-241
И.О. заведующего МБДОУ д/с № 4			Боброва Л.А.	фактическая стоимость, руб.160,00