

Меню детсада (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Помидор свежий *	Ккал-14, Бел-1
85	Омлет натуральный * яйцо, молоко натуральное, масло сливочное	Ккал-157, Бел-20
30	Батон йодированный *	Ккал-55, Бел-2
30	Джем *	Ккал-36
200	Кофейный напиток с молоком * молоко натуральное, сахар, кофейный напиток растворимый	Ккал-99, Бел-3
Итого за Завтрак		Ккал-361, Бел-26
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток витаминный *	Ккал-43
Итого за Завтрак 2		Ккал-43
<u>Обед</u>		
60	Салат из квашеной капусты с луком * капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый	Ккал-68, Бел-1
200	Борщ вегетарианский мелкошинкованный * свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана, масло растительное, соль, лук репчатый, томатная паста, лук зеленый, зелень петрушки, зелень укропа, мука пшеничная	Ккал-86, Бел-3
80	Котлеты рубленые * мясо говядина, молоко натуральное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное	Ккал-127, Бел-3
130	Каша гречневая * крупа гречневая, масло сливочное	Ккал-207, Бел-6
200	Компот из свежих яблок яблоки свежие, сахар-песок, кислота лимонная, кислота аскорбиновая	Ккал-47
20	Хлеб пшеничный 20 *	Ккал-25, Бел-2
50	Хлеб ржаной 50 *	Ккал-50, Бел-3
Итого за Обед		Ккал-610, Бел-18
<u>Уплотненный полдник</u>		
60	Огурец свежий *	Ккал-8
80	Биточки рыбные * рыба минтай свежемороженный, хлеб пшеничный, молоко натуральное, яйцо, масло сливочное	Ккал-116, Бел-13
150	Картофель отварной * картофель, масло сливочное	Ккал-146, Бел-3
30	Хлеб пшеничный 30 *	Ккал-40, Бел-2
200	Чай с лимоном * лимоны, сахар, чай высшего и 1-го сорта	
100	Яблоки *	Ккал-44
35	Печенье *	Ккал-145, Бел-3
Итого за Уплотненный полдник		Ккал-499, Бел-21
Итого за день		Ккал-1 513, Бел-65

Меню детсада (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Омлет натуральный 80* яйцо, молоко натуральное, масло сливочное	Ккал-147, Бел-19
20	Батон йодированный *	Ккал-37, Бел-1
180	Кофейный напиток с молоком 180* молоко натуральное, сахар, кофейный напиток растворимый	Ккал-85, Бел-3
45	Помидор свежий 50*	Ккал-10
20	Джем *	Ккал-55
Итого за Завтрак		Ккал-334, Бел-23
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок яблочный 100 *	Ккал-45, Бел-1
Итого за Завтрак 2		Ккал-45, Бел-1
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный 20 *	Ккал-25, Бел-2
30	Салат из квашеной капусты с луком * капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый	Ккал-34, Бел-1
150	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) 150* свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана, масло растительное, соль, лук репчатый, томатная паста, зелень петрушки, зелень укропа, лук зеленый, мука пшеничная	Ккал-69, Бел-2
50	Котлеты рубленые (50) * мясо говядина, молоко натуральное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное	Ккал-92, Бел-2
110	Каша гречневая(110) * крупа гречневая, масло сливочное	Ккал-175, Бел-5
150	Компот из свежих яблок яблоки свежие, сахар-песок, кислота лимонная, кислота аскорбиновая	Ккал-35
30	Хлеб ржаной 30 *	Ккал-30, Бел-2
Итого за Обед		Ккал-460, Бел-14
<u>Уплотненный полдник</u>		
40	Огурец свежий 40 *	Ккал-6
50	Биточки рыбные(50) * рыба минтай свежемороженный, хлеб пшеничный, молоко натуральное, яйцо, масло сливочное	Ккал-72, Бел-8
110	Картофель отварной(110) * картофель, масло сливочное	Ккал-115, Бел-2
20	Хлеб пшеничный 15 *	Ккал-25, Бел-2
150	Чай с лимоном 150 * сахар, лимоны, чай высшего и 1-го сорта	Ккал-35
95	Яблоки 95*	Ккал-42
25	Печенье(20) *	Ккал-104, Бел-2
Итого за Уплотненный полдник		Ккал-399, Бел-14
Итого за день		Ккал-1 238, Бел-52