

Меню детсада (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Икра кабачковая консервированная *	Ккал-48, Бел-1
85	Омлет натуральный * яйцо, молоко натуральное, масло сливочное	Ккал-157, Бел-20
20	Хлеб ржаной 20 *	Бел-1
15	Сыр (порциями) *	Ккал-54, Бел-3
30	Батон йодированный *	Ккал-55, Бел-2
200	Кофейный напиток с молоком * молоко натуральное, сахар, кофейный напиток растворимый	Ккал-94, Бел-3
Итого за Завтрак		Ккал-408, Бел-30
<u>Завтрак 2</u>		
100	Снежок *	Ккал-61, Бел-3
Итого за Завтрак 2		Ккал-61, Бел-3
<u>Обед</u>		
60	Салат из квашеной капусты с луком * капуста квашеная, масло растительное, лук репчатый	Ккал-68, Бел-1
180	Суп картофельный с горохом * картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень петрушки, зелень укропа, лук зеленый	Ккал-98, Бел-4
105	Сердце в соусе сердце говяжье, соус красный основной *, масло сливочное, морковь, лук репчатый, зелень петрушки, чеснок	Ккал-242, Бел-23
110	Каша кукурузная рассыпчатая крупа кукурузная, масло сливочное	Ккал-143, Бел-7
180	Напиток яблочный * сок фруктовый, сахар, аскорбиновая кислота	Ккал-76
20	Хлеб пшеничный 30 *	Ккал-27, Бел-2
30	Хлеб ржаной 30 *	Ккал-31, Бел-2
Итого за Обед		Ккал-685, Бел-39
<u>Уплотненный полдник</u>		
60	Огурец свежий *	Ккал-8
80	Рыба припущенная * рыба минтай свежемороженный, лук репчатый, масло сливочное	Ккал-90, Бел-15
150	Картофель отварной * картофель, масло сливочное	Ккал-146, Бел-3
20	Хлеб пшеничный 20 *	Ккал-25, Бел-2
200	Чай с лимоном * лимона, сахар, чай высшего и 1-го сорта	
100	Яблоки *	Ккал-44
35	Печенье *	Ккал-145, Бел-3
Итого за Уплотненный полдник		Ккал-458, Бел-23
Итого за день		Ккал-1 612, Бел-95

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-118, Бел-19
20	Хлеб ржаной 20 *	Ккал-19, Бел-1
10	Сыр (порциями) *	Ккал-36, Бел-2
20	Батон йодированный*	Ккал-37, Бел-1
180	Кофейный напиток с молоком 180* молоко натуральное, сахар, кофейный напиток растворимый	Ккал-85, Бел-3
40	Икра кабачковая консервированная *	Ккал-39, Бел-1
Итого за Завтрак		Ккал-334, Бел-27
<u>Завтрак 2</u>		
100	Снежок *	Ккал-60, Бел-3
Итого за Завтрак 2		Ккал-60, Бел-3
<u>Обед</u>		
110	Каша гречневая * крупа гречневая, масло сливочное	Ккал-171, Бел-5
30	Салат из редьки с яблоками * яблоки свежие, редька, масло растительное, сахар	Ккал-22
150	Суп картофельный с горохом(150) * картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень петрушки, зелень укропа, лук зеленый	Ккал-81, Бел-4
50	Печень по-строганински(50) * печень говяжья, масло сливочное, сметана, мука пшеничная	Ккал-100, Бел-10
150	Напиток яблочный(200) * сок яблочный(с 4х мес), сахар, аскорбиновая кислота	Ккал-58
20	Хлеб пшеничный 20 *	Ккал-25, Бел-2
20	Хлеб ржаной 20 *	Ккал-19, Бел-1
Итого за Обед		Ккал-476, Бел-22
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Огурец свежий 30 *	Ккал-4
50	Рыба припущенная(50) * рыба минтай свежемороженный, масло сливочное, лук репчатый	Ккал-56, Бел-9
110	Картофель отварной(110) * картофель, масло сливочное	Ккал-115, Бел-2
15	Хлеб пшеничный 15 *	Ккал-19, Бел-1
80	Яблоки 95*	Ккал-35
150	Чай с лимоном 150 * сахар, лимоны, чай высшего и 1-го сорта	Ккал-35
20	Печенье(20) *	Ккал-83, Бел-2
Итого за Уплотненный полдник		Ккал-347, Бел-14
Итого за день		Ккал-1 217, Бел-66