

Меню детсада (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" * молоко натуральное, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар	Ккал-137, Бел-6
30	Батон йодированный *	Ккал-57, Бел-2
30	Повидло *	Ккал-36
180	Молоко 2,5% *	Ккал-100, Бел-5
Итого за Завтрак		Ккал-330, Бел-13
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок яблочный (100) *	Ккал-42, Бел-1
Итого за Завтрак 2		Ккал-42, Бел-1
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов с яйцом * огурцы свежие, сметана, яйцо, лук зеленый	Ккал-59, Бел-4
200	Суп картофельный с макаронными изделиями * картофель, лук репчатый, макаронные изделия, морковь, соль, лук зеленый, масло растительное, зелень петрушки, зелень укропа	Ккал-92, Бел-2
180	Плов из птицы * мясо птицы филе, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста	Ккал-507, Бел-25
200	Кисель из яблок * яблоки свежие, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота, аскорбиновая кислота	
20	Хлеб пшеничный 20 *	Ккал-25, Бел-2
50	Хлеб ржаной 50 *	Ккал-50, Бел-3
Итого за Обед		Ккал-733, Бел-36
<u>Уплотненный полдник</u>		
50	Огурец свежий *	Ккал-7
20	Яйца вареные *	Ккал-31, Бел-6
20	Хлеб пшеничный 20 *	Ккал-25, Бел-2
150	Сырники из творога * творог, мука пшеничная, масло растительное, яйцо	Ккал-342, Бел-31
30	Соус сметанный * сметана, масло сливочное, мука пшеничная	Ккал-51, Бел-1
180	Какао с молоком * молоко натуральное, сахар, какао-порошок	Ккал-105, Бел-4
100	Яблоки *	Ккал-44
Итого за Уплотненный полдник		Ккал-605, Бел-44
Итого за день		Ккал-1 710, Бел-94

Меню детсада (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Батон йодированный *	Ккал-35, Бел-1
20	Повидло20*	Ккал-25
150	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"150 * молоко натуральное, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар	Ккал-103, Бел-4
180	Молоко 2,5%160*	Ккал-88, Бел-5
Итого за Завтрак		Ккал-251, Бел-10
<u>Завтрак 2</u>		
100	Кефир *	Ккал-49, Бел-3
Итого за Завтрак 2		Ккал-49, Бел-3
<u>Обед</u>		
40	Салат из свежих огурцов с яйцом(30) * огурцы свежие, сметана, яйцо, лук зеленый	Ккал-39, Бел-3
150	Суп картофельный с макаронными изделиями 150 * картофель, лук репчатый, макаронные изделия, морковь, соль, лук зеленый, масло растительное, зелень петрушки, зелень укропа	Ккал-50, Бел-2
160	Плов из отварной говядины(150) * мясо говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное	Ккал-339, Бел-3
180	Сок яблочный (с 4х мас)150*	Ккал-75, Бел-1
15	Хлеб пшеничный 15 *	Ккал-19, Бел-1
30	Хлеб ржаной 30 *	Ккал-30, Бел-2
Итого за Обед		Ккал-552, Бел-12
<u>Уплотненный полдник</u>		
130	Сырники из творога150* творог, мука пшеничная, масло растительное, яйцо	Ккал-260, Бел-28
20	Соус сметанный 20* сметана, масло сливочное, мука пшеничная	Ккал-34, Бел-1
90	Яблоки 95*	Ккал-40
30	Огурец свежий 30 *	Ккал-4
20	Яйца вареные(20) *	Ккал-31, Бел-6
15	Хлеб пшеничный 15 *	Ккал-19, Бел-1
150	Какао с молоком150* молоко натуральное, сахар, какао-порошок	Ккал-79, Бел-3
Итого за Уплотненный полдник		Ккал-467, Бел-39
Итого за день		Ккал-1 319, Бел-64