

Меню детсада (Сад )

| Выход<br>(г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                                                                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>               |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 50                           | <b>Морковь тушеная с курагой *</b><br><small>морковь, курага, масло сливочное, сахар</small>                                                                                                             |                                                                                |
| 200                          | <b>Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" *</b><br><small>молоко натуральное, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар</small>                                                             | Ккал-137, Бел-6                                                                |
| 15                           | <b>Сыр (порциями) *</b>                                                                                                                                                                                  | Ккал-54, Бел-3                                                                 |
| 30                           | <b>Батон йодированный *</b>                                                                                                                                                                              | Ккал-55, Бел-2                                                                 |
| 180                          | <b>Какао с молоком *</b><br><small>молоко натуральное, сахар, какао-порошок</small>                                                                                                                      | Ккал-104, Бел-4                                                                |
| Итого за Завтрак             |                                                                                                                                                                                                          | Ккал-350, Бел-15                                                               |
| <u>Завтрак 2</u>             |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 100                          | <b>Напиток витаминный(100) *</b>                                                                                                                                                                         | Ккал-44                                                                        |
| Итого за Завтрак 2           |                                                                                                                                                                                                          | Ккал-44                                                                        |
| <u>Обед</u>                  |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 60                           | <b>Салат из свеклы с яблоками и огурцами(60) *</b><br><small>свекла, яблоки свежие, огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень укропа</small>                                                | Ккал-48, Бел-1                                                                 |
| 200                          | <b>Щи из квашеной капусты с картофелем *</b><br><small>капуста квашеная, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, лук зеленый, томатная паста, зелень укропа, зелень петрушки</small> | Ккал-68, Бел-1                                                                 |
| 80                           | <b>Пудинг из говядины *</b><br><small>мясо говядина, молоко натуральное, масло сливочное, яйцо</small>                                                                                                   | Ккал-51, Бел-2                                                                 |
| 150                          | <b>Пюре картофельное *</b><br><small>картофель, молоко натуральное, масло сливочное</small>                                                                                                              | Ккал-146, Бел-3                                                                |
| 200                          | <b>Кисель из кураги *</b><br><small>сахар, курага, крахмал картофельный, аскорбиновая кислота, лимонная кислота</small>                                                                                  | Ккал-152, Бел-1                                                                |
| 20                           | <b>Хлеб пшеничный 20 *</b>                                                                                                                                                                               | Ккал-25, Бел-2                                                                 |
| 50                           | <b>Хлеб ржаной 50 *</b>                                                                                                                                                                                  | Ккал-51, Бел-3                                                                 |
| Итого за Обед                |                                                                                                                                                                                                          | Ккал-541, Бел-13                                                               |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 20                           | <b>Яйца вареные(20) *</b>                                                                                                                                                                                | Ккал-31, Бел-6                                                                 |
| 60                           | <b>Огурец свежий *</b>                                                                                                                                                                                   | Ккал-8                                                                         |
| 100                          | <b>Каша ячневая рассыпчатая</b><br><small>крупа ячневая, масло сливочное</small>                                                                                                                         | Ккал-92, Бел-3                                                                 |
| 20                           | <b>Хлеб пшеничный 20 *</b>                                                                                                                                                                               | Ккал-25, Бел-2                                                                 |
| 150                          | <b>Вареники ленивые *</b><br><small>творог, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное</small>                                                                                                         | Ккал-217, Бел-25                                                               |
| 30                           | <b>Соус сметанный *</b><br><small>сметана, масло сливочное, мука пшеничная</small>                                                                                                                       | Ккал-51, Бел-1                                                                 |
| 200                          | <b>Кефир*</b>                                                                                                                                                                                            | Ккал-100, Бел-6                                                                |
| 100                          | <b>Яблоки *</b>                                                                                                                                                                                          | Ккал-44                                                                        |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                                                                                                                                                          | Ккал-568, Бел-43                                                               |
| Итого за день                |                                                                                                                                                                                                          | Ккал-1 503, Бел-71                                                             |

Меню детсада (Ясли )

| Выход<br>(г)                        | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                      |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 150                                 | <b>Суп молочный с пшений<br/>крупой(150) *</b><br><i>молоко натуральное, крупа пшено, масло сливочное, сахар</i>                                                                                                    | Ккал-112, Бел-4                                                                |
| 20                                  | <b>Батон йодированный *</b>                                                                                                                                                                                         | Ккал-10, Бел-1                                                                 |
| 10                                  | <b>Сыр (порциями) *</b>                                                                                                                                                                                             | Ккал-36, Бел-2                                                                 |
| 45                                  | <b>Морковь тушеная с<br/>яблоками *</b><br><i>морковь, яблоки свежие, масло сливочное, сахар</i>                                                                                                                    |                                                                                |
| 150                                 | <b>Какао с молоком150*</b><br><i>молоко натуральное, сахар, какао-порошок</i>                                                                                                                                       | Ккал-79, Бел-3                                                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                                                                                                                                                                                                     | Ккал-237, Бел-10                                                               |
| <b>Завтрак 2</b>                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 140                                 | <b>Сок яолочный ~ (с 4х<br/>мг)100*</b>                                                                                                                                                                             | Ккал-60, Бел-1                                                                 |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |                                                                                                                                                                                                                     | Ккал-60, Бел-1                                                                 |
| <b>Обед</b>                         |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 150                                 | <b>Кисель из кураги 150*</b><br><i>сахар, курага, крахмал картофельный, аскорбиновая кислота, лимонная кислота</i>                                                                                                  | Ккал-116, Бел-1                                                                |
| 20                                  | <b>Хлеб пшеничный 20 *</b>                                                                                                                                                                                          | Ккал-25, Бел-2                                                                 |
| 45                                  | <b>Салат из свеклы с яблоками<br/>и огурцами(30) *</b><br><i>свекла, яблоки свежие, огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень укропа</i>                                                               | Ккал-36, Бел-1                                                                 |
| 150                                 | <b>Щи из квашеной капусты с<br/>картофелем *</b><br><i>капуста квашеная, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло растительное, лук зеленый, томатное пюре, укроп (зелень), петрушка (зелень)</i> | Ккал-50, Бел-1                                                                 |
| 50                                  | <b>Пудинг из говядины 50*</b><br><i>мясо говядина, молоко натуральное, масло сливочное, яйцо</i>                                                                                                                    | Ккал-32, Бел-1                                                                 |
| 110                                 | <b>Пюре картофельное(110) *</b><br><i>картофель, молоко натуральное, масло сливочное</i>                                                                                                                            | Ккал-125, Бел-2                                                                |
| 30                                  | <b>Хлеб ржаной 30(30) *</b>                                                                                                                                                                                         | Ккал-29, Бел-2                                                                 |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                                                                                                                                                                                                     | Ккал-413, Бел-10                                                               |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 20                                  | <b>Яйца вареные(20) *</b>                                                                                                                                                                                           | Ккал-31, Бел-6                                                                 |
| 45                                  | <b>Огурец свежий 50 *</b>                                                                                                                                                                                           | Ккал-6                                                                         |
| 80                                  | <b>Пшени ячневия рассыпчатия<br/>*</b>                                                                                                                                                                              | Ккал-74, Бел-2                                                                 |
| 20                                  | <b>Хлеб пшеничный 20 *</b>                                                                                                                                                                                          | Ккал-25, Бел-2                                                                 |
| 130                                 | <b>Вареники ленивые 100*</b><br><i>творог, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйцо</i>                                                                                                                         | Ккал-184, Бел-21                                                               |
| 15                                  | <b>Соус сметанный 20*</b><br><i>сметана, масло сливочное, мука пшеничная</i>                                                                                                                                        | Ккал-25                                                                        |
| 150                                 | <b>Кефир(150) *</b>                                                                                                                                                                                                 | Ккал-76, Бел-4                                                                 |
| 95                                  | <b>Яблоки 95*</b>                                                                                                                                                                                                   | Ккал-42                                                                        |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                     | Ккал-463, Бел-35                                                               |
| <b>Итого за день</b>                |                                                                                                                                                                                                                     | Ккал-1 173, Бел-56                                                             |