

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 манной крупой(200) * молоко натуральное, крупа манная, масло сливочное, сахар	Ккал-135, Бел-5
30	Батон йодированный *	Ккал-55, Бел-2
5	Масло (порциями) *	Ккал-33
200	Чай с сахаром * сахар, чай высшего и 1-го сорта	Ккал-60
Итого за Завтрак		Ккал-316, Бел-7
<u>Завтрак 2</u>		
100	Ряженка *	Ккал-51, Бел-3
Итого за Завтрак 2		Ккал-51, Бел-3
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное	Ккал-42, Бел-1
180	Суп-лапша домашняя(200) * мука пшеничная, лук репчатый, масло растительное, яйцо, соль, зелень петрушки, зелень укропа, лук зеленый	Ккал-74, Бел-4
200	Плов из птицы * мясо птицы филе, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста	Ккал-439, Бел-26
180	Сок яблочный *	Ккал-76, Бел-1
20	Хлеб пшеничный 20 *	Ккал-25, Бел-2
50	Хлеб ржаной 50 *	Ккал-49, Бел-3
Итого за Обед		Ккал-705, Бел-37
<u>Уплотненный полдник</u>		
60	Огурец свежий *	Ккал-9
200	Макароны, запеченные с яйцом * макаронные изделия, молоко натуральное, яйцо, масло сливочное, масло растительное	Ккал-119, Бел-15
30	Хлеб пшеничный 30 *	Ккал-40, Бел-2
110	Пудинг из творога (запеченный) * творог, изюм, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сметана, сухари панировочные, ванилин	Ккал-287, Бел-20
30	Повидло *	Ккал-37
200	Молоко *	Ккал-108, Бел-6
Итого за Уплотненный полдник		Ккал-600, Бел-43
Итого за день		Ккал-1 672, Бел-90

Меню детсада (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Батон йодированный *	Ккал-55, Бел-2
5	Масло (порциями) *	Ккал-33
170	Суп молочный с манной крупой(170) * молоко натуральное, крупа манная, масло сливочное, сахар	Ккал-150, Бел-5
160	Чай с сахаром(160) * сахар, чай высшего и 1-го сорта	Ккал-48
Итого за Завтрак		Ккал-286, Бел-7
<u>Завтрак 2</u>		
100	Ряженка 100 *	Ккал-52, Бел-3
Итого за Завтрак 2		Ккал-52, Бел-3
<u>Обед</u>		
30	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное	Ккал-22
150	Суп-лапша домашняя(150) * мука пшеничная, лук репчатый, масло растительное, яйцо, соль, лук зеленый, зелень петрушки, зелень укропа	Ккал-95, Бел-3
160	Плов из птицы 160* мясо птицы филе, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста	Ккал-307, Бел-18
150	Сок яблочный ** (с 4х мес) 150*	Ккал-63, Бел-1
15	Хлеб пшеничный 15 *	Ккал-19, Бел-1
30	Хлеб ржаной 30 *	Ккал-30, Бел-2
Итого за Обед		Ккал-536, Бел-25
<u>Уплотненный полдник</u>		
90	Пудинг из творога (запеченный)80 * творог, изюм, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сметана, сухари панировочные, ванилин	Ккал-228, Бел-15
20	Повидло20*	Ккал-23
30	Огурец свежий 50 *	Ккал-4
130	Макароны, запеченные с яйцом(130) * макаронные изделия, молоко натуральное, яйцо, масло сливочное, масло растительное	Ккал-77, Бел-10
20	Хлеб пшеничный 20 *	Ккал-25, Бел-2
150	Молоко 2,5%(150) *	Ккал-85, Бел-5
Итого за Уплотненный полдник		Ккал-442, Бел-32
Итого за день		Ккал-1 316, Бел-67