

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша пшеничная вязкая <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-251, Белки-9, Жиры-7, У/в-38, вит.А-40, вит.С-1, Са-150, Mg-45, P-226, Fe-2, Витамины E-1
40	Хлеб пшеничный	ККал-110, Белки-4, Жиры-2, У/в-17, К-56, Са-50, Mg-16, P-52, Fe-1
8	Масло сливочное	ККал-53, Жиры-6, вит.А-3
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, напиток кофейный золотой козос, сахар (песок)</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-14, вит.А-19, вит.С-1, Са-108, Mg-13, P-77
Итого за Завтрак1		
ККал-502, Белки-16, Жиры-18, У/в-69, вит.А-62, вит.С-2, К-56, Са-308, Mg-74, P-355, Fe-3, Витамины E-1		
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок	ККал-90, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, вит.С-4, Са-13, Mg-7, P-13, Fe-3
Итого за Завтрак2		
ККал-90, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, вит.С-4, Са-13, Mg-7, P-13, Fe-3		
<u>Обед</u>		
60	огурцы соленые порционно	ККал-7, У/в-1, вит.С-2, Са-14, Mg-8, P-15
250	Суп крестьянский с крупой <i>капуста белокочанная, картофель, рагу свиное, лук репчатый, овсяные хлопья «геркулес», морковь, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-96, Белки-2, Жиры-5, У/в-10, Са-36, Mg-28, P-71, Fe-1, Витамины E-2
10	Сметана	ККал-16, Жиры-2, вит.А-10, Са-8, Mg-1, P-5
180	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-122, Белки-4, Жиры-7, У/в-11, вит.А-36, вит.В2-13, вит.С-5, Са-46, Mg-30, P-93, Fe-1
80	Котлеты рыбные лобительские <i>рыба минтай, морковь, яйцо, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-70, Белки-10, Жиры-1, У/в-5, вит.А-31, вит.С-1, Са-36, Mg-24, P-143, Fe-1, Витамины E-1
50	Соус сметанный <i>сметана, мука пшеничная, соль водированная, масло сливочное</i>	ККал-50, Белки-1, Жиры-5, У/в-1, вит.А-29, Са-22, Mg-2, P-15
200	компот из смеси сухих фруктов <i>схофруты, сахар (песок)</i>	ККал-84, Белки-1, У/в-20, Са-20, Mg-14, P-19, Fe-1
50	хлеб столичный ржано-пшеничный	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-21, вит.В1-7, вит.В2-3, К-5, Са-2, Mg-7, P-12, Fe-13, Витамины E-8
Итого за Обед		
ККал-550, Белки-21, Жиры-21, У/в-69, вит.А-106, вит.В1-7, вит.В2-16, вит.С-8, К-5, Са-184, Mg-114, P-373, Fe-17, Витамины E-11		
<u>Полдник</u>		
200	молоко кипяченое	ККал-214, Белки-12, Жиры-11, У/в-18, вит.А-80, вит.С-3, Са-456, Mg-53, P-323
50	Печенье	ККал-215, Белки-4, Жиры-7, У/в-33, Са-15, Fe-1
Итого за Полдник		
ККал-429, Белки-16, Жиры-18, У/в-51, вит.А-80, вит.С-3, Са-471, Mg-53, P-323, Fe-1		
<u>Ужин</u>		
160	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, масло сливочное, морковь, томат-паста, сахар (песок), мука пшеничная, соль водированная</i>	ККал-115, Белки-4, Жиры-5, У/в-13, вит.А-27, вит.С-23, Са-96, Mg-37, P-71, Fe-1
80	котлеты,биточки или шницели из птицы <i>фарш куриный, молоко, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-146, Белки-12, Жиры-8, У/в-7, вит.А-47, вит.С-1, Са-32, Mg-15, P-79, Fe-1
200	Чай с сахаром <i>чай черный байховый, сахар (песок)</i>	ККал-38, У/в-9, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
40	Хлеб пшеничный	ККал-110, Белки-4, Жиры-2, У/в-17, К-56, Са-50, Mg-16, P-52, Fe-1
Итого за Ужин		
ККал-409, Белки-20, Жиры-15, У/в-46, вит.А-74, вит.С-24, К-56, Са-183, Mg-72, P-210, Fe-4		
Итого за день		
ККал-1 980, Белки-74, Жиры-73, У/в-255, вит.А-322, вит.В1-7, вит.В2-16, вит.С-41, К-117, Са-1 159, Mg-320, P-1 274, Fe-28, Витамины E-12		