

## Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак1</b></u>		
160	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, соль водорозанная</i>	ККал-200, Белки-7, Жиры-6, У/в-31, вит.А-32, вит.С-1, Са-120, Mg-36, P-181, Fe-2, Витамин E-1
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-13, К-42, Са-38, Mg-12, P-39, Fe-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-33, Жиры-4, вит.А-2
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, напиток кофейный золотой козос, сахар (песок)</i>	ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-12, вит.А-17, вит.С-1, Са-97, Mg-11, P-69
<b>Итого за Завтрак1</b>		
		ККал-394, Белки-13, Жиры-13, У/в-56, вит.А-51, вит.С-2, К-42, Са-255, Mg-59, P-289, Fe-3, Витамин E-1
<u><b>Завтрак2</b></u>		
150	<b>Сок</b>	ККал-75, Белки-1, У/в-17, вит.С-3, Са-11, Mg-6, P-11, Fe-2
<b>Итого за Завтрак2</b>		
		ККал-75, Белки-1, У/в-17, вит.С-3, Са-11, Mg-6, P-11, Fe-2
<u><b>Обед</b></u>		
60	<b>огурцы соленые порционно</b>	ККал-7, У/в-1, вит.С-2, Са-14, Mg-8, P-15
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>капуста белокочанная, картофель, рагу свиное, лук репчатый, овсяные хлопья «геркулес», морковь, масло подсолнечное, соль водорозанная</i>	ККал-77, Белки-2, Жиры-4, У/в-8, Са-29, Mg-22, P-57, Fe-1, Витамин E-2
7	<b>Сметана</b>	ККал-11, Жиры-1, вит.А-7, Са-6, Mg-1, P-4
120	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль водорозанная</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-5, У/в-7, вит.А-24, вит.В2-8, вит.С-3, Са-31, Mg-20, P-62, Fe-1
70	<b>Котлеты рыбные любительские</b> <i>рыба минтай, морковь, яйцо, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, соль водорозанная</i>	ККал-61, Белки-9, Жиры-1, У/в-4, вит.А-27, Са-32, Mg-21, P-125, Fe-1, Витамин E-1
40	<b>Соус сметанный</b> <i>сметана, мука пшеничная, соль водорозанная, масло сливочное</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-1, вит.А-23, Са-18, Mg-2, P-12
180	<b>Компот из смеси сухих фруктов</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-76, Белки-1, У/в-18, Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1
40	<b>Хлеб столичный ржано-пшеничный</b>	ККал-84, Белки-3, У/в-17, вит.В1-5, вит.В2-2, К-4, Са-1, Mg-6, P-10, Fe-10, Витамин E-6
<b>Итого за Обед</b>		
		ККал-438, Белки-19, Жиры-15, У/в-56, вит.А-81, вит.В1-5, вит.В2-10, вит.С-5, К-4, Са-149, Mg-93, P-302, Fe-14, Витамин E-9
<u><b>Полдник</b></u>		
180	<b>молоко кипяченое</b>	ККал-193, Белки-10, Жиры-10, У/в-16, вит.А-72, вит.С-3, Са-410, Mg-48, P-291
20	<b>Печенье</b>	ККал-86, Белки-2, Жиры-3, У/в-13, Са-6
<b>Итого за Полдник</b>		
		ККал-279, Белки-12, Жиры-13, У/в-29, вит.А-72, вит.С-3, Са-416, Mg-48, P-291
<u><b>Ужин</b></u>		
130	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокочанная, лук репчатый, масло сливочное, морковь, томаты, сахар (песок), мука пшеничная, соль водорозанная</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-4, У/в-11, вит.А-22, вит.С-18, Са-78, Mg-30, P-58, Fe-1
70	<b>котлеты,биточки или шницели из птицы</b> <i>фарш куриный, молоко, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, соль водорозанная</i>	ККал-128, Белки-11, Жиры-7, У/в-6, вит.А-41, вит.С-1, Са-28, Mg-13, P-69, Fe-1
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>чай черный байховый, сахар (песок)</i>	ККал-34, У/в-8, Са-5, Mg-4, P-7, Fe-1
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-13, К-42, Са-38, Mg-12, P-39, Fe-1
<b>Итого за Ужин</b>		
		ККал-338, Белки-17, Жиры-12, У/в-38, вит.А-63, вит.С-19, К-42, Са-149, Mg-59, P-173, Fe-4
<b>Итого за день</b>		
		ККал-1 524, Белки-62, Жиры-53, У/в-196, вит.А-267, вит.В1-5, вит.В2-10, вит.С-32, К-88, Са-980, Mg-265, P-1 066, Fe-23, Витамин E-10