

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша из крупы "Геркулес" вязкая <i>молоко, овсяные хлопья «геркулес», масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-241, Белки-8, Жиры-9, У/в-31, вит.А-41, вит.С-1, Са-146, Mg-70, P-229, 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	какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-3, У/в-14, вит.А-19, вит.С-1, Са-111, Mg-22, P-91, Fe-1
Итого за Завтрак1		
ККал-498, Белки-15, Жиры-20, У/в-62, вит.А-63, вит.С-2, К-56, Са-307, Mg-108, P-372, Fe-4, Витамин E-1		
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-44, У/в-10, вит.С-7, Са-16, Mg-9, Fe-2
Итого за Завтрак2		
ККал-44, У/в-10, вит.С-7, Са-16, Mg-9, Fe-2		
<u>Обед</u>		
60	салат из квашенной капусты с луком <i>капуста квашенная, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар (песок)</i>	ККал-56, Белки-1, Жиры-4, У/в-5, вит.С-11, Са-25, Mg-9, Витамин E-3
250	Суп гороховый <i>горох шлифованный, рагу свиное, лук репчатый, морковь, картофель, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-128, Белки-7, Жиры-4, У/в-16, вит.А-20, вит.С-1, Са-47, Mg-37, P-95, Fe-3
150	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-102, Белки-3, Жиры-6, У/в-9, вит.А-30, вит.В2-11, вит.С-4, Са-38, Mg-25, P-77, Fe-1
120	Печень говяжья по-строгановски <i>печень, сметана, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная</i>	ККал-258, Белки-19, Жиры-17, У/в-7, вит.А-8 718, вит.С-12, Са-32, Mg-21, P-347, Fe-7, Витамин E-5
200	Компот из ягод замороженных <i>ягоды и ягоды быстрозамороженные, сахар (песок)</i>	ККал-44, У/в-11, вит.С-17, Са-8, Mg-6, P-6
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, Витамин E-8
Итого за Обед		
ККал-693, Белки-33, Жиры-32, У/в-69, вит.А-8 768, вит.В1-7, вит.В2-14, вит.С-45, К-5, Са-152, Mg-105, P-537, Fe-24, Витамин E-16		
<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	Хлеб пшеничный	ККал-137, Белки-5, Жиры-2, У/в-22, К-71, Са-63, Mg-21, P-65, Fe-2
Итого за Полдник		
ККал-351, Белки-17, Жиры-13, У/в-40, вит.А-80, вит.С-3, К-71, Са-519, Mg-74, P-388, Fe-2		
<u>Ужин</u>		
60	салат из свеклы отварной <i>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-5, вит.С-5, Са-21, Mg-12, P-23, Fe-1, Витамин E-2
150	Суфле рыбное <i>рыба минтай, молоко, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-168, Белки-21, Жиры-7, У/в-5, вит.А-99, вит.С-1, Са-96, Mg-39, P-314, Fe-1, Витамин E-1
50	Соус молочный (1-ый вариант) <i>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</i>	ККал-47, Белки-2, Жиры-3, У/в-3, вит.А-19, Са-56, Mg-7, P-41
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-418, Белки-28, Жиры-16, У/в-39, вит.А-118, вит.С-6, К-56, Са-228, Mg-78, P-438, Fe-4, Витамин E-3		
Итого за день		
ККал-2 004, Белки-93, Жиры-81, У/в-220, вит.А-9 029, вит.В1-7, вит.В2-14, вит.С-63, К-188, Са-1 222, Mg-374, P-1 735, Fe-36, Витамин E-20		