

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Каша из крупы "Геркулес" вязкая <i>молоко, овсяные хлопья «геркулес», масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-193, Белки-7, Жиры-7, У/в-25, вит.А-33, вит.С-1, Са-117, Mg-56, P-183, Fe-1, Витамин E-1
30	Хлеб пшеничный	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-13, К-42, Са-38, Mg-12, P-39, Fe-1
5	Масло сливочное	ККал-33, Жиры-4, вит.А-2
180	какао с молоком <i>молоко, сахар (песок), какао-порошок</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-12, вит.А-17, вит.С-1, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1
Итого за Завтрак1		
ККал-393, Белки-13, Жиры-15, У/в-50, вит.А-52, вит.С-2, К-42, Са-255, Mg-88, P-304, Fe-3, Витамин E-1		
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки	ККал-42, У/в-9, вит.С-7, Са-15, Mg-9, Fe-2
Итого за Завтрак2		
ККал-42, У/в-9, вит.С-7, Са-15, 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
200	Суп гороховый <i>горох шлифованный, рагу свиное, лук репчатый, морковь, картофель, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-102, Белки-6, Жиры-3, У/в-13, вит.А-16, Са-37, Mg-29, P-76, Fe-2
120	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</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
100	Печень говяжья по-строгановски <i>печень, сметана, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная</i>	ККал-215, Белки-16, Жиры-14, У/в-6, вит.А-7 265, вит.С-10, Са-26, Mg-18, P-290, Fe-6, Витамин E-4
180	Компот из ягод замороженных <i>ягоды и ягоды быстрозамороженные, сахар (песок)</i>	ККал-40, У/в-10, вит.С-15, Са-7, Mg-5, P-6
40	хлеб столничный ржано-пшеничный	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
Итого за Обед		
ККал-579, Белки-29, Жиры-26, У/в-58, вит.А-7 305, вит.В1-5, вит.В2-10, вит.С-39, К-4, Са-127, Mg-87, P-444, Fe-19, Витамин E-13		
<u>Полдник</u>		
180	молоко кипяченое	ККал-193, Белки-10, Жиры-10, У/в-16, вит.А-72, вит.С-3, Са-410, Mg-48, P-291
30	Хлеб пшеничный	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-13, К-42, Са-38, Mg-12, P-39, Fe-1
Итого за Полдник		
ККал-275, Белки-13, Жиры-11, У/в-29, вит.А-72, вит.С-3, К-42, Са-448, Mg-60, P-330, Fe-1		
<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
130	Суфле рыбное <i>рыба минтай, молоко, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-146, Белки-18, Жиры-6, У/в-4, вит.А-86, вит.С-1, Са-84, Mg-34, P-272, Fe-1, Витамин E-1
40	Соус молочный (1-ый вариант) <i>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль йодированная</i>	ККал-38, Белки-1, Жиры-2, У/в-3, вит.А-15, Са-45, Mg-5, P-33
180	Чай с сахаром <i>чай черный байховый, сахар (песок)</i>	ККал-34, У/в-8, Са-5, Mg-4, P-7, Fe-1
30	Хлеб пшеничный	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-13, К-42, Са-38, Mg-12, P-39, Fe-1
Итого за Ужин		
ККал-355, Белки-23, Жиры-13, У/в-33, вит.А-101, вит.С-6, К-42, Са-193, Mg-67, P-374, Fe-4, Витамин E-3		
Итого за день		
ККал-1 644, Белки-78, Жиры-65, У/в-179, вит.А-7 530, вит.В1-5, вит.В2-10, вит.С-57, К-130, Са-1 038, Mg-311, P-1 452, Fe-29, Витамин E-17		