

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Каша пшеничная вязкая <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, соль гидролизованная</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	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	Кофейный напиток с молоком <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
Итого за Завтрак1		
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>Завтрак2</u>		
150	Сок	ККал-75, Белки-1, У/в-17, вит.С-3, Са-11, Mg-6, P-11, Fe-2
Итого за Завтрак2		
ККал-75, Белки-1, У/в-17, вит.С-3, Са-11, Mg-6, P-11, Fe-2		
<u>Обед</u>		
60	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <i>свекла, масло подсолнечное, чеснок, соль гидролизованная</i>	ККал-54, Белки-1, Жиры-4, У/в-5, вит.С-3, Са-21, Mg-12, P-23, Fe-1, Витамин E-3
200	Суп картофельный с крупой <i>картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, масло подсолнечное, соль гидролизованная</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-2, У/в-11, Са-18, Mg-23, P-58, Fe-1, Витамин E-1
7	Сметана	ККал-11, Жиры-1, вит.А-7, Са-6, Mg-1, P-4
160	Бигус <i>капустка белокочанная, рагу свиное, окорок свиной, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль гидролизованная</i>	ККал-240, Белки-17, Жиры-17, У/в-4, вит.С-12, Са-69, Mg-33, P-194, Fe-3, Витамин E-3
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>яблоки, сахар (песок), кислота лимонная</i>	ККал-41, У/в-10, вит.С-1, Са-3, Mg-2, P-2
40	Хлеб столичный 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-500, Белки-23, Жиры-24, У/в-47, вит.А-7, вит.В1-5, вит.В2-2, вит.С-16, К-4, Са-118, Mg-77, P-291, Fe-15, Витамин E-13		
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий с молоком <i>чай черный байховый, молоко, сахар (песок)</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-1, У/в-10, вит.А-9, Са-53, Mg-9, P-41, Fe-1
70	Шангя с картофелем <i>картофель, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло сливочное, сахар (песок), сметана, масло подсолнечное, орожский суше, соль гидролизованная</i>	ККал-211, Белки-7, Жиры-6, У/в-32, вит.А-38, Са-49, Mg-19, P-84, Fe-1, Витамин E-1
Итого за Полдник		
ККал-269, Белки-8, Жиры-7, У/в-42, вит.А-47, Са-102, Mg-28, P-125, Fe-2, Витамин E-1		
<u>Ужин</u>		
160	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макаронные изделия, масло сливочное, сыр голландский, соль гидролизованная</i>	ККал-226, Белки-10, Жиры-8, У/в-29, вит.А-59, Са-182, Mg-18, P-145, Fe-1, Витамин E-1
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
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-348, Белки-13, Жиры-9, У/в-52, вит.А-59, вит.С-15, К-42, Са-227, Mg-35, P-190, Fe-2, Витамин E-1		
Итого за день		
ККал-1 586, Белки-58, Жиры-53, У/в-214, вит.А-164, вит.В1-5, вит.В2-2, вит.С-36, К-88, Са-713, Mg-205, P-906, Fe-24, Витамин E-16		