

## Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак1</b></u>		
200	<b>Каша рисовая вязкая</b> <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-235, Белки-6, Жиры-7, У/в-37, вит.А-41, вит.С-1, Са-139, Mg-37, P-165
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-110, Белки-4, Жиры-2, У/в-17, К-56, Са-50, Mg-16, P-52, Fe-1
8	<b>Масло сливочное</b>	ККал-53, Жиры-6, вит.А-3
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, напиток кофейный золотой вкус, сахар (песок)</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-14, вит.А-19, вит.С-1, Са-108, Mg-13, P-77
<b>Итого за Завтрак1</b>		
ККал-486, Белки-13, Жиры-18, У/в-68, вит.А-63, вит.С-2, К-56, Са-297, Mg-66, P-294, Fe-1		
<u><b>Завтрак2</b></u>		
100	<b>Апельсины</b>	ККал-47, Белки-1, У/в-9, вит.А-8, вит.С-60, К-197, Mg-13, P-23
<b>Итого за Завтрак2</b>		
ККал-47, Белки-1, У/в-9, вит.А-8, вит.С-60, К-197, Mg-13, P-23		
<u><b>Обед</b></u>		
60	<b>Салат из капусты белокачанной</b> <i>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное, сахар (песок), соль йодированная</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5, вит.С-12, Са-27, Mg-10, P-19, Витамин Е-2
250	<b>свекольник</b> <i>свека, картофель, рагу свиное, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, сахар (песок), соль йодированная</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-5, У/в-11, вит.С-8, Са-41, Mg-30, P-66, Fe-2, Витамин Е-2
10	<b>Сметана</b>	ККал-16, Жиры-2, вит.А-10, Са-8, Mg-1, P-5
150	<b>Каши гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ККал-174, Белки-6, Жиры-6, У/в-10, вит.А-24, Са-14, Mg-89, P-134, Fe-3
80	<b>котлеты Пермские</b> <i>окорок свиной, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная</i>	ККал-137, Белки-11, Жиры-7, У/в-8, вит.С-1, Са-17, Mg-15, P-111, Fe-2
50	<b>Соус томатный с овощами</b> <i>масло сливочное, томат-паста, мука пшеничная, лук репчатый, морковь, сахар (песок), соль йодированная</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-4, У/в-2, вит.А-19, Са-6, Mg-5, P-11
200	<b>компот из смеси сухих фруктов</b> <i>сухофрукты, сахар (песок)</i>	ККал-84, Белки-1, У/в-20, Са-20, Mg-14, P-19, Fe-1
50	<b>хлеб столичный ржано-пшеничный</b>	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 Е-8
<b>Итого за Обед</b>		
ККал-713, Белки-25, Жиры-29, У/в-77, вит.А-53, вит.В1-7, вит.В2-3, вит.С-21, К-5, Са-135, Mg-171, P-377, Fe-21, Витамин Е-12		
<u><b>Полдник</b></u>		
200	<b>молоко кипяченое</b>	ККал-214, Белки-12, Жиры-11, У/в-18, вит.А-80, вит.С-3, Са-456, Mg-53, P-323
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-137, Белки-5, Жиры-2, У/в-22, К-71, Са-63, Mg-21, P-65, Fe-2
<b>Итого за Полдник</b>		
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><b>Ужин</b></u>		
80	<b>Котлеты рыбные любительские</b> <i>рыба минтай, морковь, яйцо, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	ККал-70, Белки-10, Жиры-1, У/в-5, вит.А-31, вит.С-1, Са-36, Mg-24, P-143, Fe-1, Витамин Е-1
130	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста белокачанная, лук репчатый, масло сливочное, морковь, томат-паста, сахар (песок), мука пшеничная, соль йодированная</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-4, У/в-11, вит.А-22, вит.С-18, Са-78, Mg-30, P-58, Fe-1
50	<b>Соус молочный (1-ый вариант)</b> <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	<b>Чай с сахаром</b> <i>чай черный байховый, сахар (песок)</i>	ККал-38, У/в-9, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-110, Белки-4, Жиры-2, У/в-17, К-56, Са-50, Mg-16, P-52, Fe-1
<b>Итого за Ужин</b>		
ККал-359, Белки-19, Жиры-10, У/в-45, вит.А-72, вит.С-19, К-56, Са-225, Mg-81, P-302, Fe-4, Витамин Е-1		

---

**Итого за день** ККал-1 956, Белки-75, Жиры-70, У/в-239, вит.А-276,  
вит.В1-7, вит.В2-3, вит.С-105, К-385, Са-1 176, Mg-405,  
Р-1 384, Fe-28, Витамин Е-13

---

---

---