

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	каша манная вязкая <i>молоко, крупа манная, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-189, Белки-6, Жиры-5, У/в-29, вит.А-34, вит.С-1, Са-115, Mg-19, P-110, Витамин Е-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-389, Белки-12, Жиры-13, У/в-54, вит.А-53, вит.С-2, К-42, Са-253, Mg-51, P-231, Fe-2, Витамин Е-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	огурцы соленые порционно	ККал-7, У/в-1, вит.С-2, Са-14, Mg-8, P-15
200	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль водированная, сметана</i>	ККал-81, Белки-2, Жиры-2, У/в-13, вит.А-1, вит.С-6, Са-18, Mg-19, P-53, Fe-1
7	Сметана	ККал-11, Жиры-1, вит.А-7, Са-6, Mg-1, P-4
160	Жаркое по-домашнему <i>картофель, рагу свиное, окорок свиной, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, чеснок, соль водированная</i>	ККал-260, Белки-16, Жиры-17, У/в-10, вит.С-3, Са-20, Mg-35, P-193, Fe-3, Витамин Е-3
180	Компот из плодов и ягод сушеных <i>изюм, сахар (песок)</i>	ККал-65, У/в-16, Са-15, Mg-4, P-10, Fe-1
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 Е-6
Итого за Обед		ККал-508, Белки-21, Жиры-20, У/в-57, вит.А-8, вит.В1-5, вит.В2-2, вит.С-11, К-4, Са-74, Mg-73, P-285, Fe-15, Витамин Е-9
Итого за день		ККал-972, Белки-34, Жиры-33, У/в-128, вит.А-61, вит.В1-5, вит.В2-2, вит.С-16, К-46, Са-338, Mg-130, P-527, Fe-19, Витамин Е-10