

## 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 гречневая молочная жидкая</b> <i>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль поваренная</i>	ККал-222, Белки-7, Жиры-10, У/в-25, вит.С-1, Са-184, Mg-60, P-195, Fe-2
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>какао с молоком</b> <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
<b>Итого за Завтрак1</b>		
ККал-479, Белки-14, Жиры-21, У/в-56, вит.А-22, вит.С-2, К-56, Са-345, Mg-98, P-338, Fe-4		
<u><b>Завтрак2</b></u>		
100	<b>Яблоки</b>	ККал-44, У/в-10, вит.С-7, Са-16, Mg-9, Fe-2
<b>Итого за Завтрак2</b>		
ККал-44, У/в-10, вит.С-7, Са-16, Mg-9, Fe-2		
<u><b>Обед</b></u>		
60	<b>салат из квашенной капусты с луком</b> <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 Е-3
250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <i>свекла, картофель, капуста белокочанная, рагу свиное, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, сахар (песок), соль поваренная</i>	ККал-76, Белки-2, Жиры-4, У/в-7, вит.С-7, Са-41, Mg-26, P-53, Fe-1, Витамин Е-2
10	<b>Сметана</b>	ККал-16, Жиры-2, вит.А-10, Са-8, Mg-1, P-5
150	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>картофель, окорок свиной, яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-226, Белки-16, Жиры-12, У/в-13, вит.А-20, вит.С-9, Са-24, Mg-34, P-172, Fe-3
50	<b>Соус томатный</b> <i>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, сахар (песок), соль поваренная</i>	ККал-26, Белки-1, Жиры-2, У/в-2, вит.А-10, Са-4, Mg-4, P-8
200	<b>Компот из апельсинов с яблоками</b> <i>апельсины, яблоки, сахар (песок)</i>	ККал-67, Белки-1, У/в-16, вит.С-9, Са-19, Mg-8, P-12, 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-572, Белки-24, Жиры-25, У/в-64, вит.А-40, вит.В1-7, вит.В2-3, вит.С-36, К-5, Са-123, Mg-89, P-262, Fe-18, Витамин Е-13		
<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>		
150	<b>пюре из овощей по-московски</b> <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, сахар (песок), соль поваренная</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-7, У/в-12, вит.С-6, Са-43, Mg-51, P-90, Fe-1, Витамин Е-4
80	<b>Шницель рыбный натуральный</b> <i>рыба минтай, лук репчатый, молоко, яйцо, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-91, Белки-12, Жиры-1, У/в-8, вит.А-16, вит.С-2, Са-54, Mg-28, P-170, Fe-1, Витамин Е-1
50	<b>Соус молочный (1-ый вариант)</b> <i>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль поваренная</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
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-13, К-42, Са-38, Mg-12, P-39, Fe-1
<b>Итого за Ужин</b>		
ККал-381, Белки-20, Жиры-12, У/в-45, вит.А-35, вит.С-8, К-42, Са-196, Mg-102, P-348, Fe-4, Витамин Е-5		
<b>Итого за день</b>		
ККал-1 827, Белки-75, Жиры-71, У/в-215, вит.А-177, вит.В1-7, вит.В2-3, вит.С-56, К-174, Са-1 199, Mg-372, P-1 336, Fe-30, Витамин Е-18		