

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Каша гречневая молочная жидкая <i>молоко, крупа гречневая, сахар (песок), масло сливочное, соль поваренная</i>	ККал-178, Белки-6, Жиры-8, У/в-20, вит.С-1, Са-148, Mg-48, P-156, Fe-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-378, Белки-12, Жиры-16, У/в-45, вит.А-19, вит.С-2, К-42, Са-286, Mg-80, P-277, Fe-3
<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, Витамины Е-3
200	Борщ с капустой и картофелем <i>свекла, картофель, капуста белокочанная, рагу свиное, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, сахар (песок), соль поваренная</i>	ККал-61, Белки-1, Жиры-4, У/в-6, вит.С-6, Са-33, Mg-21, P-42, Fe-1, Витамины Е-2
8	Сметана	ККал-13, Жиры-1, вит.А-8, Са-6, Mg-1, P-4
130	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, окорок свиной, яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-196, Белки-14, Жиры-10, У/в-12, вит.А-17, вит.С-8, Са-20, Mg-30, P-149, Fe-2
40	Соус томатный <i>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, сахар (песок), соль поваренная</i>	ККал-21, Жиры-1, У/в-2, вит.А-8, Са-3, Mg-3, P-7
180	Компот из апельсинов с яблоками <i>апельсины, яблоки, сахар (песок)</i>	ККал-60, У/в-14, вит.С-8, Са-17, Mg-7, P-11, 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, Витамины Е-6
Итого за Обед		ККал-491, Белки-19, Жиры-20, У/в-56, вит.А-33, вит.В1-5, вит.В2-2, вит.С-33, К-4, Са-105, Mg-77, P-223, Fe-14, Витамины Е-11
<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>		
130	пюре из овощей по -московски <i>свекла, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, сахар (песок), соль поваренная</i>	ККал-107, Белки-2, Жиры-6, У/в-11, вит.С-5, Са-37, Mg-45, P-78, Fe-1, Витамины Е-3
70	Шницель рыбный натуральный <i>рыба минтай, лук репчатый, молоко, яйцо, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	ККал-79, Белки-11, Жиры-1, У/в-7, вит.А-14, вит.С-2, Са-47, Mg-25, P-149, Fe-1, Витамины Е-1
40	Соус молочный (1-ый вариант) <i>молоко, мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), соль поваренная</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-340, Белки-17, Жиры-10, У/в-42, вит.А-29, вит.С-7, К-42, Са-172, Mg-91, P-306, Fe-4, Витамины Е-4
Итого за день		ККал-1 526, Белки-61, Жиры-57, У/в-181, вит.А-153, вит.В1-5, вит.В2-2, вит.С-52, К-130, Са-1 026, Mg-317, P-1 136, Fe-24, Витамины Е-15