

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	каша манная вязкая <i>молоко, крупа манная, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-236, Белки-8, Жиры-7, У/в-36, вит.А-42, вит.С-1, Са-144, Mg-23, P-138, Fe-1, Витамины E-1
40	Хлеб пшеничный	ККал-110, Белки-4, Жиры-2, У/в-17, К-56, Са-50, Mg-16, P-52, Fe-1
8	Масло сливочное	ККал-53, Жиры-6, вит.А-3
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, напиток кофейный эсэловой козос, сахар (песок)</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-14, вит.А-19, вит.С-1, Са-108, Mg-13, P-77
Итого за Завтрак1		
ККал-487, Белки-15, Жиры-18, У/в-67, вит.А-64, вит.С-2, К-56, Са-302, Mg-52, P-267, Fe-2, Витамины E-1		
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок	ККал-90, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, вит.С-4, Са-13, Mg-7, P-13, Fe-3
Итого за Завтрак2		
ККал-90, Белки-1, Жиры-1, У/в-20, вит.С-4, Са-13, Mg-7, P-13, Fe-3		
<u>Обед</u>		
60	салат из свеклы отварной <i>свекла, масло подсолнечное, соль водированная</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-5, вит.С-5, Са-21, Mg-12, P-23, Fe-1, Витамины E-2
250	уха с крупой <i>картофель, рыба миктай, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-101, Белки-7, Жиры-2, У/в-13, вит.А-13, Са-39, Mg-32, P-142, Fe-1
10	Сметана	ККал-16, Жиры-2, вит.А-10, Са-8, Mg-1, P-5
150	Голубцы ленивые <i>крупя, капуста белокочанная, яйцо, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, соль водированная</i>	ККал-200, Белки-11, Жиры-11, У/в-14, вит.С-35, Са-60, Mg-32, P-122, Fe-2
50	Соус томатный <i>томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная, сахар (песок), соль водированная</i>	ККал-26, Белки-1, Жиры-2, У/в-2, вит.А-10, Са-4, Mg-4, P-8
200	Компот из свежих плодов и ягод <i>яблоки, сахар (песок), кислота лимонная</i>	ККал-46, У/в-11, вит.С-1, Са-3, Mg-2, P-2
50	хлеб столпичный ржано-пшеничный	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, Витамины E-8
Итого за Обед		
ККал-549, Белки-23, Жиры-22, У/в-66, вит.А-33, вит.В1-7, вит.В2-3, вит.С-41, К-5, Са-137, Mg-90, P-314, Fe-17, Витамины E-10		
<u>Полдник</u>		
200	молоко кипяченое	ККал-214, Белки-12, Жиры-11, У/в-18, вит.А-80, вит.С-3, Са-456, Mg-53, P-323
80	Булочка дорожная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар (песок), дрожжи прессованные, масло подсолнечное, соль водированная, вода детская, мальшкя</i>	ККал-273, Белки-6, Жиры-11, У/в-38, вит.А-53, Са-13, Mg-8, P-43, Fe-1, Витамины E-1
Итого за Полдник		
ККал-487, Белки-18, Жиры-22, У/в-56, вит.А-133, вит.С-3, Са-469, Mg-61, P-366, Fe-1, Витамины E-1		
<u>Ужин</u>		
60	Салат из моркови с яблоками <i>морковь, яблоки, масло подсолнечное</i>	ККал-56, Белки-1, Жиры-4, У/в-5, вит.С-3, Са-14, Mg-16, P-23, Fe-1, Витамины E-2
150	Запеканка творожная <i>творог, молоко, яйцо, крупа манная, сахар (песок), сметана, масло подсолнечное</i>	ККал-310, Белки-32, Жиры-9, У/в-25, вит.А-65, вит.С-1, вит.С-1, Са-275, Mg-38, P-347, Fe-1
40	Соус молочный сладкий <i>молоко, мука пшеничная, сахар (песок)</i>	ККал-36, Белки-1, Жиры-2, У/в-4, вит.А-12, Са-33, Mg-4, P-25
200	кисель из концентрата плодового или ягодного <i>кисель из концентрата плодового или ягодного, сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8, Са-2, P-3
40	Хлеб пшеничный	ККал-110, Белки-4, Жиры-2, У/в-17, К-56, Са-50, Mg-16, P-52, Fe-1
Итого за Ужин		
ККал-542, Белки-38, Жиры-17, У/в-59, вит.А-77, вит.С-5, К-56, Са-374, Mg-74, P-450, Fe-3, Витамины E-2		
Итого за день		
ККал-2155, Белки-95, Жиры-80, У/в-268, вит.А-307, вит.В1-7, вит.В2-3, вит.С-55, К-117, Са-1295, Mg-284, P-1410, Fe-26, Витамины E-14		