

меню (ясли зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко пастеризованное 3,2%, макаронные изделия гр. а, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок</small>	кКал-128, Белки-4, Жиры-6, Угл-14
40	Яйцо вареное вкрутую	кКал-63, Белки-5, Жиры-5
150	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой) <small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, какао-напиток обогащенный дп</small>	кКал-81, Белки-3, Жиры-3, Угл-11
30	Хлеб пшеничный	кКал-59, Белки-2, Угл-12
Итого за Завтрак1		кКал-331, Белки-14, Жиры-14, Угл-37
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10
Итого за Завтрак2		кКал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
30	Огурцы соленые	кКал-4, Угл-1
150	Борщ с картофелем и капустой <small>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, лимоны, сахар-песок</small>	кКал-68, Белки-1, Жиры-4, Угл-7
160	Плов из отварной птицы <small>крупа рисовая, птица, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-310, Белки-12, Жиры-16, Угл-29
150	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты смесь, сахар-песок</small>	кКал-30, Угл-7
40	Хлеб ржаной	кКал-79, Белки-2, Угл-16
Итого за Обед		кКал-491, Белки-15, Жиры-20, Угл-60
<u>Полдник</u>		
170	Молоко	кКал-102, Белки-5, Жиры-5, Угл-8
30	Булочка домашняя <small>мука пшеничная в/с обогащенная, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, яйцо диетическое мытое, дрожжи сухие, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-115, Белки-2, Жиры-5, Угл-16
Итого за Полдник		кКал-217, Белки-7, Жиры-10, Угл-24
<u>Ужин</u>		
40	Свекла отварная (с 01.03) <small>свекла, масло растительное</small>	кКал-26, Белки-1, Жиры-1, Угл-4
150	Картофель, тушеный с луком и томатом <small>картофель, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-188, Белки-3, Жиры-8, Угл-26
180	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай</small>	кКал-56, Угл-14
30	Хлеб пшеничный	кКал-59, Белки-2, Угл-12
Итого за Ужин		кКал-329, Белки-6, Жиры-9, Угл-56
Итого за день		кКал-1 415, Белки-42, Жиры-53, Угл-187

меню (сад зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко пастеризованное 3,2%, макаронные изделия гр. а, масло сладко-сливочное несоленое, сахар-песок</small>	кКал-154, Белки-5, Жиры-7, Угл-17
40	Яйцо вареное вкрутую	кКал-63, Белки-5, Жиры-5
180	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой) <small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, какао-напиток обогащенный дп</small>	кКал-98, Белки-3, Жиры-3, Угл-13
40	Хлеб пшеничный	кКал-79, Белки-2, Угл-16
Итого за Завтрак1		кКал-394, Белки-15, Жиры-15, Угл-46
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10
Итого за Завтрак2		кКал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
50	Огурцы соленые	кКал-7, Угл-1
180	Борщ с картофелем и капустой <small>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, лимоны, сахар-песок</small>	кКал-81, Белки-1, Жиры-5, Угл-9
150	Плов из отварной птицы <small>крупа рисовая, птица, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-290, Белки-11, Жиры-15, Угл-27
180	Компот из смеси сухофрукты смесь, сахар-песок	кКал-36, Угл-9
50	Хлеб ржаной	кКал-99, Белки-3, Жиры-1, Угл-20
Итого за Обед		кКал-513, Белки-15, Жиры-21, Угл-66
<u>Полдник</u>		
190	Молоко	кКал-114, Белки-6, Жиры-6, Угл-9
60	Булочка домашняя <small>мука пшеничная в/с обогащенная, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, яйцо диетическое мытое, дрожжи сухие, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-230, Белки-5, Жиры-9, Угл-33
Итого за Полдник		кКал-344, Белки-11, Жиры-15, Угл-42
<u>Ужин</u>		
60	Свекла отварная (с 01.03) <small>свекла, масло растительное</small>	кКал-38, Белки-1, Жиры-1, Угл-6
180	Картофель, тушеный с луком и томатом <small>картофель, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-225, Белки-4, Жиры-9, Угл-31
200	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай</small>	кКал-63, Угл-15
40	Хлеб пшеничный	кКал-79, Белки-2, Угл-16
Итого за Ужин		кКал-405, Белки-7, Жиры-10, Угл-68
Итого за день		кКал-1 703, Белки-48, Жиры-61, Угл-232