

Меню детского сада (ясли)



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
40	Кукуруза консервированная	кКал-30.0, Белки-1.0, Жиры-2.2, Угл-23.2
120	Запеканка из творога	кКал-277.3 Белки-19.6 Жиры-11,5 Угл-22.7
30	Соус молочный сладкий	кКал-30.0, Белки-1.0, Жиры-2.2, Угл-23.2
150	Чай с сахаром с молоком	кКал-83.3, Белки-3.0, Жиры-3.1, Угл-10.7
30	Бутерброд с маслом	кКал-102.9, Белки-1.9, Жиры-4.8, Угл-12.9
	Итого за Завтрак1	кКал-538.6, Белки-26.0, Жиры-22,0, Угл-57.6
<u>Завтрак2</u>		
150	Кефир	кКал-46.3, Белки-4.5, Жиры-0.2, Угл-6.0
20	Вафля	кКал-83.4, Белки-1.5 Жиры-2.0, Угл-14.9
	Итого за Завтрак2	кКал-129.7, Белки-6.0, Жиры-2.2, Угл-20.9
<u>Обед</u>		
130	Суп рыбный	кКал-83.7, Белки-5.4, Жиры-2.1, Угл-10.6
180	Голубцы ленивые	кКал-257.6, Белки-14.8, Жиры-13.3, Угл-19.4
30	Соус сметанный	кКал-11.4, Белки-0.3, Жиры-0.3, Угл-1.7
150	Компот из сухих фруктов	кКал-20.1, Белки-0, Жиры-0, Угл-5.0
20	Хлеб ржаной	кКал-40.8, Белки-1.3, Жиры-0.2, Угл-8.5
	Итого за Обед	кКал-364.49 Белки-19.5, Жиры-14.3, Угл-39.1
<u>Уплотненный полдник</u>		
50	Сердце тушеное в соусе	кКал-82.5, Белки-7.1, Жиры-4.4, Угл-2.8
120	Макароны отварные	кКал-160.1, Белки-4.3, Жиры-3.7, Угл-27.4
150	Кисель из джема	кКал-61.2, Белки-0.1, Жиры-0.0, Угл-15.2
20	Хлеб ржаной	кКал-40.8, Белки-1.3, Жиры-0.2, Угл-8.5
20	Батон нарезной	кКал-102.9, Белки-1.9, Жиры-4.8, Угл-12.9
	Итого за Уплотненный полдник	кКал-460.7 Белки-16.0, Жиры-10.3, Угл-74.6
	Итого за день	кКал-1493,5 Белки-67.5, Жиры-48.8; Угл-192.2

Меню детского сада (сад)



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
50	Кукуруза консервированная	кКал-30.0, Белки-1.0, Жиры-2.2, Угл-23.2
130	Запеканка из творога	кКал-346.6 Белки-24.5 Жиры-14,4 Угл-28.3
30	Соус молочный сладкий	кКал-30.0, Белки-1.0, Жиры-2.2, Угл-23.2
200	Чай с сахаром с молоком	кКал-110.9, Белки-4.0, Жиры-4.2, Угл-14.3
40	Бутерброд с маслом	кКал-138.9, Белки-2.5, Жиры-6.8, Угл-17.1
	Итого за Завтрак1	кКал-682.1, Белки-32.8, Жиры-28,1, Угл-73.3
<u>Завтрак2</u>		
160	Кефир	кКал-55.8, Белки-5.4, Жиры-0.2, Угл-7.2
25	Вафля	кКал-125.1, Белки-2.3, Жиры-2.9, Угл-22.3
	Итого за Завтрак2	кКал-180.9, Белки-7.7, Жиры-3.1, Угл-29.5
<u>Обед</u>		
200	Суп рыбный	кКал-119.3, Белки-7.3, Жиры-3.1, Угл-15.7
200	Голубцы ленивые	кКал-257.6, Белки-14.8, Жиры-13.3, Угл-19.4
30	Соус сметанный	кКал-11.4, Белки-0.3, Жиры-0.3, Угл-1.7
170	Компот из сухих фруктов	кКал-24.3, Белки-0, Жиры-0, Угл-6.1
30	Хлеб ржаной	кКал-40.8, Белки-1.3, Жиры-0.2, Угл-8.5
	Итого за Обед	кКал-461.0 Белки-23.9, Жиры-17.2, Угл-52.5
<u>Уплотненный полдник</u>		
70	Сердце тушеное в соусе	кКал-115.5, Белки-9.9, Жиры-6.2, Угл-4.0
140	Макароны отварные	кКал-200.2, Белки-5.3, Жиры-4.7, Угл-34.2
200	Кисель из джема	кКал-88.2, Белки-0.1, Жиры-0.0, Угл-22.0
20	Хлеб ржаной	кКал-40.8, Белки-1.3, Жиры-0.2, Угл-8.5
30	Батон нарезной	кКал-78.6 Белки-2.3, Жиры-0.9, Угл-15.4
	Итого за Уплотненный полдник	кКал-586.9 Белки-20.9, Жиры-25.7, Угл-103.3
	Итого за день	кКал-1910,9 Белки-85.3, Жиры-74.1; Угл-258.6