

Меню ДС9 (Детсад № 9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с крупой (пшено)	ККал-124, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, У/в-20
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Какао с молоком	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-339, Белки-11, Жиры-12, У/в-59
<u>Завтрак 2</u>		
160	Сок фруктовый	ККал-91, Белки-1, У/в-16
Итого за Завтрак 2		ККал-91, Белки-1, У/в-16
<u>Обед</u>		
200	Суп из овощей	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
80	Печень говяжья по-строгановски	ККал-423, Белки-27, Жиры-33, У/в-5
130	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-146, Белки-4, Жиры-4, У/в-23
60	Капуста тушеная	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
50	Хлеб ржаной	ККал-103, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-905, Белки-38, Жиры-44, У/в-79
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-208, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-299, Белки-9, Жиры-10, У/в-44
<u>Ужин</u>		
130	Запеканка из творога	ККал-161, Белки-3, Жиры-8, У/в-18
40	Соус молочный сладкий	ККал-100, Белки-2, Жиры-5, У/в-13
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, У/в-20
100	Яблоки	ККал-52, У/в-11
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-435, Белки-8, Жиры-13, У/в-70
Итого за день		ККал-2 069, Белки-67, Жиры-79, У/в-268

Заведующий

Иванова
Светлана
Николаевна

Меню ДС9 (Ясли №9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с крупой (пшено)	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
35	Хлеб пшеничный	ККал-82, Белки-3, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
180	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-287, Белки-9, Жиры-9, У/в-48
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок фруктовый	ККал-85, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-85, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
150	Суп из овощей	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
60	Печень говяжья по-строгановски	ККал-317, Белки-20, Жиры-25, У/в-4
110	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-124, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
40	Капуста тушеная	ККал-30, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
40	Хлеб ржаной	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-698, Белки-28, Жиры-33, У/в-63
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-165, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
<u>Ужин</u>		
110	Запеканка из творога	ККал-136, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
25	Соус молочный сладкий	ККал-62, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
25	Хлеб пшеничный	ККал-59, Белки-2, У/в-12
95	Яблоки	ККал-49, У/в-11
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-331, Белки-6, Жиры-10, У/в-53
Итого за день		ККал-1 566, Белки-50, Жиры-58, У/в-200

Заведующий

Иванова
Светлана
Николаевна

