

Меню ДС9 (Детсад № 9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Запеканка из творога с морковью	ККал-148, Белки-11, Жиры-7, У/в-9
30	Соус сметанный.	ККал-30, Жиры-3, У/в-1
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, У/в-20
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-334, Белки-14, Жиры-14, У/в-37
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	ККал-52, У/в-11
Итого за Завтрак 2		ККал-52, У/в-11
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с клёцками	ККал-57, Белки-3, Жиры-1, У/в-8
200	Жаркое по-домашнему	ККал-378, Белки-10, Жиры-15, У/в-34
60	Свекла отварная рубленая	ККал-25, Белки-1, У/в-5
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-621, Белки-18, Жиры-17, У/в-81
<u>Полдник</u>		
70	Булочка домашняя	ККал-203, Белки-6, Жиры-10, У/в-39
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-285, Белки-11, Жиры-14, У/в-45
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с крупой (гречневой)	ККал-239, Белки-5, Жиры-5, У/в-30
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, У/в-20
49	Яйцо отварное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-442, Белки-17, Жиры-14, У/в-64
Итого за день		ККал-1 734, Белки-60, Жиры-59, У/в-238

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>		
110	<i>Запеканка из творога с морковью</i>	ККал-125, Белки-9, Жиры-6, У/в-8
25	<i>Соус сметанный.</i>	ККал-25, Жиры-2, У/в-1
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-70, Белки-2, У/в-15
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
180	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-282, Белки-11, Жиры-12, У/в-31
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоки</i>	ККал-52, У/в-11
Итого за Завтрак 2		ККал-52, У/в-11
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп картофельный с клёцками</i>	ККал-43, Белки-2, Жиры-1, У/в-6
150	<i>Жаркое по-домашнему</i>	ККал-284, Белки-7, Жиры-11, У/в-25
40	<i>Свекла отварная рубленая</i>	ККал-16, Белки-1, У/в-4
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-473, Белки-13, Жиры-13, У/в-63
<u>Полдник</u>		
60	<i>Булочка домашняя</i>	ККал-174, Белки-5, Жиры-9, У/в-34
150	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-68, Белки-4, Жиры-3, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-242, Белки-9, Жиры-12, У/в-39
<u>Ужин</u>		
150	<i>Суп молочный с крупой (гречневой)</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-23
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-70, Белки-2, У/в-15
40	<i>Яйцо отварное</i>	ККал-18, Белки-5, Жиры-5
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-345, Белки-14, Жиры-11, У/в-51
Итого за день		ККал-1 394, Белки-47, Жиры-48, У/в-195

Заведующий

Иванова
Светлана
Николаевна

