

# Меню ДС9 (Детсад № 9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
120	<b>Омлет натуральный</b>	ККал-108, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
50	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	ККал-51, Белки-1, Жиры-4, У/в-3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-94, Белки-3, У/в-20
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
13	<b>Сыр полутвёрдый (порциями)</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-365, Белки-11, Жиры-17, У/в-34
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
160	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-91, Белки-1, У/в-16
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-91, Белки-1, У/в-16
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	ККал-119, Белки-5, Жиры-4, У/в-17
80	<b>Курица в соусе с томатом</b>	ККал-263, Белки-16, Жиры-14, У/в-6
130	<b>Макаронные изделия отварные</b>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
60	<b>Овощи отварные</b>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-103, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-778, Белки-32, Жиры-26, У/в-90
<u><b>Полдник</b></u>		
70	<b>Сдоба обыкновенная</b>	ККал-193, Белки-5, Жиры-4, У/в-35
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-275, Белки-10, Жиры-8, У/в-41
<u><b>Ужин</b></u>		
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	ККал-325, Белки-11, Жиры-12, У/в-43
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-94, Белки-3, У/в-20
100	<b>Яблоки</b>	ККал-52, У/в-11
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-565, Белки-19, Жиры-17, У/в-82
<b>Итого за день</b>		ККал-2 074, Белки-73, Жиры-68, У/в-263

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><b>Завтрак</b></u>		
100	<b>Омлет натуральный</b>	ККал-90, Белки-3, Жиры-4, У/в-2
40	<b>Икра кабачковая консервированная</b>	ККал-41, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-70, Белки-2, У/в-15
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
9	<b>Сыр полутвёрдый (порциями)</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-296, Белки-8, Жиры-14, У/в-27
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
150	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-85, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-85, Белки-1, У/в-15
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	ККал-89, Белки-4, Жиры-3, У/в-12
60	<b>Курица в соусе с томатом</b>	ККал-197, Белки-12, Жиры-10, У/в-4
110	<b>Макаронные изделия отварные</b>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
40	<b>Овощи отварные</b>	ККал-27, Жиры-2, У/в-2
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-608, Белки-24, Жиры-20, У/в-71
<u><b>Полдник</b></u>		
60	<b>Сдоба обыкновенная</b>	ККал-165, Белки-4, Жиры-3, У/в-30
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-68, Белки-4, Жиры-3, У/в-5
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-233, Белки-8, Жиры-6, У/в-35
<u><b>Ужин</b></u>		
150	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	ККал-244, Белки-8, Жиры-9, У/в-32
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-70, Белки-2, У/в-15
95	<b>Яблоки</b>	ККал-49, У/в-11
150	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-441, Белки-14, Жиры-13, У/в-65
<b>Итого за день</b>		ККал-1 663, Белки-55, Жиры-53, У/в-213

Заведующий

Иванова  
Светлана  
Николаевна