

# Меню ДС9 (Детсад № 9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Суп молочный с крупой (пшено)</b>	ККал-124, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-94, Белки-3, У/в-20
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-283, Белки-8, Жиры-9, У/в-53
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
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
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
80	<b>Пудинг из печени</b>	ККал-134, Белки-19, Жиры-6, У/в-1
130	<b>Пюре картофельное.</b>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
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-557, Белки-29, Жиры-19, У/в-69
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Вафли</b>	ККал-177, Белки-5, Жиры-6, У/в-129
200	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-268, Белки-10, Жиры-11, У/в-136
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Вареники ленивые (со сметаной)</b>	ККал-336, Белки-9, Жиры-17, У/в-36
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-94, Белки-3, У/в-20
100	<b>Яблоки</b>	ККал-52, У/в-11
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-569, Белки-15, Жиры-20, У/в-81
<b>Итого за день</b>		ККал-1 768, Белки-63, Жиры-59, У/в-355

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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Суп молочный с крупой (пшено)</b>	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-70, Белки-2, У/в-15
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
180	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-225, Белки-5, Жиры-7, У/в-41
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
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
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
60	<b>Пудинг из печени</b>	ККал-101, Белки-14, Жиры-5, У/в-1
110	<b>Пюре картофельное.</b>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
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-437, Белки-20, Жиры-16, У/в-55
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<b>Вафли</b>	ККал-106, Белки-3, Жиры-3, У/в-77
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-188, Белки-8, Жиры-7, У/в-83
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Вареники ленивые (со сметаной)</b>	ККал-291, Белки-8, Жиры-15, У/в-31
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-70, Белки-2, У/в-15
95	<b>Яблоки</b>	ККал-49, У/в-11
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-488, Белки-13, Жиры-17, У/в-70
<b>Итого за день</b>		ККал-1 423, Белки-47, Жиры-47, У/в-264

Заведующий  Иванова  
Светлана  
Николаевна

