

# 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>		
60	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	ККал-83, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
100	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
40	<i>Овощи отварные</i>	ККал-27, Жиры-2, У/в-2
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-59, Белки-2, У/в-12
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
180	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-343, Белки-9, Жиры-14, У/в-48
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<i>Яблоки</i>	ККал-52, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-52, У/в-11
<b><u>Обед</u></b>		
150	<i>Суп из овощей</i>	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
60	<i>Котлеты из говядины</i>	ККал-106, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
110	<i>Картофель отварной с маслом</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	<i>Свекольная икра</i>	ККал-17, Жиры-1, У/в-2
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
<b>Итого за Обед</b>		ККал-466, Белки-14, Жиры-20, У/в-74
<b><u>Полдник</u></b>		
30	<i>Вафли</i>	ККал-106, Белки-3, Жиры-3, У/в-77
180	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	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>		
150	<i>Каша рисовая молочная</i>	ККал-167, Белки-4, Жиры-6, У/в-25
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-59, Белки-2, У/в-12
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
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-322, Белки-14, Жиры-13, У/в-50
<b>Итого за день</b>		ККал-1 371, Белки-45, Жиры-54, У/в-266

Заведующий

Иванова  
Светлана  
Николаевна

# 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>		
80	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	ККал-111, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
120	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
60	<b>Овощи отварные</b>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-82, Белки-3, У/в-17
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-433, Белки-14, Жиры-16, У/в-63
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Яблоки</b>	ККал-52, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-52, У/в-11
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп из овощей</b>	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
80	<b>Котлеты из говядины</b>	ККал-141, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
130	<b>Картофель отварной с маслом</b>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	<b>Свекольная икра</b>	ККал-26, Жиры-2, У/в-3
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-103, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	ККал-64, У/в-16
<b>Итого за Обед</b>		ККал-602, Белки-19, Жиры-26, У/в-94
<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>		
200	<b>Каша рисовая молочная</b>	ККал-223, Белки-5, Жиры-8, У/в-33
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-70, Белки-2, У/в-15
49	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-402, Белки-16, Жиры-17, У/в-62
<b>Итого за день</b>		ККал-1 757, Белки-59, Жиры-70, У/в-366

Заведующий

Иванова  
Светлана  
Николаевна