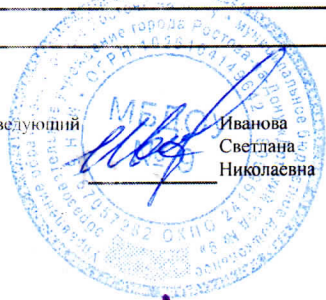


Меню ДС9 (Ясли №9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110	Запеканка рисовая с творогом	ККал-158, Белки-5, Жиры-10, У/в-25
25	Соус сметанный.	ККал-25, Жиры-2, У/в-1
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-315, Белки-7, Жиры-16, У/в-48
<u>Завтрак 2</u>		
95	Яблоки	ККал-49, У/в-11
Итого за Завтрак 2		ККал-49, У/в-11
<u>Обед</u>		
150	Борщ с капустой и картофелем	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
60	Гуляш из отварной говядины	ККал-98, Белки-6, Жиры-7, У/в-3
110	Пюре картофельное.	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Икра свекольная или морковная	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
40	Хлеб ржаной	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
150	Сок фруктовый	ККал-85, Белки-1, У/в-15
Итого за Обед		ККал-491, Белки-14, Жиры-18, У/в-62
<u>Полдник</u>		
60	Булочка российская	ККал-200, Белки-4, Жиры-3, У/в-39
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-68, Белки-4, Жиры-3, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-268, Белки-8, Жиры-6, У/в-44
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-194, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15
40	Яйцо отварное	ККал-18, Белки-5, Жиры-5
180	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-357, Белки-14, Жиры-12, У/в-43
Итого за день		ККал-1 480, Белки-43, Жиры-52, У/в-208

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)
<u>Завтрак</u>		
130	Запеканка рисовая с творогом	ККал-186, Белки-6, Жиры-12, У/в-30
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
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-375, Белки-9, Жиры-19, У/в-59
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	ККал-52, У/в-11
Итого за Завтрак 2		ККал-52, У/в-11
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
80	Гуляш из отварной говядины	ККал-131, Белки-7, Жиры-9, У/в-4
130	Пюре картофельное.	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Икра свекольная или морковная	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
50	Хлеб ржаной	ККал-103, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
180	Сок фруктовый	ККал-102, Белки-1, У/в-18
Итого за Обед		ККал-627, Белки-18, Жиры-23, У/в-78
<u>Полдник</u>		
70	Булочка российская	ККал-233, Белки-5, Жиры-4, У/в-46
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-315, Белки-10, Жиры-8, У/в-52
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-259, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, У/в-20
49	Яйцо отварное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	Какао с молоком	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-459, Белки-18, Жиры-15, У/в-55
Итого за день		ККал-1 828, Белки-55, Жиры-65, У/в-255

Заведующий

Иванова
Светлана
Николаевна