

Меню ДС9 (Детсад № 9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша из овсяных хлопьев Геркулес'жидкая</i>	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-94, Белки-3, У/в-20
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
200	<i>Какао с молоком</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-415, Белки-13, Жиры-15, У/в-60
<u>Завтрак 2</u>		
160	<i>Сок фруктовый</i>	ККал-91, Белки-1, У/в-16
Итого за Завтрак 2		ККал-91, Белки-1, У/в-16
<u>Обед</u>		
200	<i>Суп картофельный с фрикадельками</i>	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
80	<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	ККал-423, Белки-27, Жиры-33, У/в-5
130	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	ККал-146, Белки-4, Жиры-4, У/в-23
60	<i>Капуста тушеная</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
50	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-103, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-927, Белки-46, Жиры-50, У/в-83
<u>Полдник</u>		
50	<i>Печенье</i>	ККал-208, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
200	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-299, Белки-9, Жиры-10, У/в-44
<u>Ужин</u>		
130	<i>Запеканка из творога</i>	ККал-161, Белки-3, Жиры-8, У/в-18
40	<i>Соус молочный сладкий</i>	ККал-100, Белки-2, Жиры-5, У/в-13
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-94, Белки-3, У/в-20
100	<i>Яблоки</i>	ККал-52, У/в-11
200	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-3
Итого за Ужин		ККал-435, Белки-8, Жиры-13, У/в-70
Итого за день		ККал-2167, Белки-77, Жиры-88, У/в-273

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>		
150	Каша из овсяных хлопьев Геркулес'жидкая	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
35	Хлеб пшеничный	ККал-82, Белки-3, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
180	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-344, Белки-11, Жиры-12, У/в-48
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок фруктовый	ККал-85, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-85, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с фрикадельками	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
60	Печень говяжья по-строгановски	ККал-317, Белки-20, Жиры-25, У/в-4
110	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-124, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
40	Капуста тушеная	ККал-30, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
40	Хлеб ржаной	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-715, Белки-34, Жиры-38, У/в-66
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-165, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
<u>Ужин</u>		
110	Запеканка из творога	ККал-136, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
25	Соус молочный сладкий	ККал-62, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
25	Хлеб пшеничный	ККал-59, Белки-2, У/в-12
95	Яблоки	ККал-49, У/в-11
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-331, Белки-6, Жиры-10, У/в-53
Итого за день		ККал-1 640, Белки-58, Жиры-66, У/в-203

Заведующий

Иванова
Светлана
Николаевна