

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 Дружба"	ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-13
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвёрдый (порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-321, Белки-11, Жиры-13, У/в-41
<u>Завтрак 2</u>		
95	Яблоки	ККал-49, У/в-11
Итого за Завтрак 2		ККал-49, У/в-11
<u>Обед</u>		
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-76, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
60	Бифштекс рубленый паровой	ККал-185, Белки-18, Жиры-12
110	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27
40	Свекольная икра	ККал-17, Жиры-1, У/в-2
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-563, Белки-30, Жиры-22, У/в-68
<u>Полдник</u>		
60	Булочка дорожная	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-26
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-68, Белки-4, Жиры-3, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-236, Белки-9, Жиры-11, У/в-31
<u>Ужин</u>		
60	Рыба, запечённая в сметанном соусе	ККал-146, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	Овощи отварные	ККал-27, Жиры-2, У/в-2
25	Хлеб пшеничный	ККал-59, Белки-2, У/в-12
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-373, Белки-8, Жиры-11, У/в-56
Итого за день		ККал-1 542, Белки-58, Жиры-57, У/в-207

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>		
180	Каша Дружба"	ККал-124, Белки-5, Жиры-5, У/в-15
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, У/в-20
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвёрдый (порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-389, Белки-14, Жиры-16, У/в-49
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	ККал-52, У/в-11
Итого за Завтрак 2		ККал-52, У/в-11
<u>Обед</u>		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
80	Бифштекс рубленый паровой	ККал-247, Белки-24, Жиры-16
130	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
60	Свекольная икра	ККал-26, Жиры-2, У/в-3
50	Хлеб ржаной	ККал-103, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-719, Белки-38, Жиры-28, У/в-84
<u>Полдник</u>		
70	Булочка дорожная	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-278, Белки-11, Жиры-13, У/в-37
<u>Ужин</u>		
80	Рыба, запечённая в сметанном соусе	ККал-194, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	Овощи отварные	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-470, Белки-12, Жиры-13, У/в-70
Итого за день		ККал-1 908, Белки-75, Жиры-70, У/в-251

Заведующий

