

# 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 отварная с соусом польским</b>	ККал-80, Белки-15, Жиры-5, У/в-11
130	<b>Пюре картофельное.</b>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	<b>Капуста тушеная</b>	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
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-413, Белки-22, Жиры-16, У/в-63
<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>Свекольник</b>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
200	<b>Плов из отварной говядины..</b>	ККал-448, Белки-7, Жиры-22, У/в-46
60	<b>Икра свекольная или морковная</b>	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
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-813, Белки-16, Жиры-38, У/в-102
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пряники</b>	ККал-183, Белки-3, Жиры-2, У/в-38
200	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-274, Белки-8, Жиры-7, У/в-45
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	ККал-204, Белки-6, Жиры-6, У/в-30
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-94, Белки-3, У/в-20
100	<b>Яблоки</b>	ККал-52, У/в-11
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-444, Белки-14, Жиры-11, У/в-69
<b>Итого за день</b>		ККал-2 035, Белки-61, Жиры-72, У/в-295

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>		
60	<b>Рыба отварная с соусом польским</b>	ККал-60, Белки-11, Жиры-4, У/в-8
110	<b>Пюре картофельное.</b>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	<b>Капуста тушеная</b>	ККал-30, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
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-331, Белки-16, Жиры-13, У/в-49
<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>Свекольник</b>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
150	<b>Плов из отварной говядины..</b>	ККал-336, Белки-5, Жиры-16, У/в-34
40	<b>Икра свекольная или морковная</b>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
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-610, Белки-12, Жиры-28, У/в-77
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Пряники</b>	ККал-146, Белки-2, Жиры-2, У/в-30
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-228, Белки-7, Жиры-6, У/в-36
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	ККал-153, Белки-5, Жиры-5, У/в-23
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-70, Белки-2, У/в-15
95	<b>Яблоки</b>	ККал-49, У/в-11
150	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-350, Белки-11, Жиры-9, У/в-56
<b>Итого за день</b>		ККал-1 604, Белки-47, Жиры-56, У/в-233

