

Меню ДС9 (Детсад № 9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет натуральный	ККал-108, Белки-4, Жиры-5, У/в-3
50	Икра кабачковая консервированная	ККал-51, Белки-1, Жиры-4, У/в-3
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	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-365, Белки-11, Жиры-17, У/в-34
<u>Завтрак 2</u>		
160	Сок фруктовый	ККал-91, Белки-1, У/в-16
Итого за Завтрак 2		ККал-91, Белки-1, У/в-16
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	ККал-119, Белки-5, Жиры-4, У/в-17
80	Курица в соусе с томатом	ККал-263, Белки-16, Жиры-14, У/в-6
130	Макаронные изделия отварные	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
60	Свекла отварная рубленая	ККал-25, Белки-1, У/в-5
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-763, Белки-32, Жиры-24, У/в-91
<u>Полдник</u>		
70	Сдоба обыкновенная	ККал-193, Белки-5, Жиры-4, У/в-35
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-275, Белки-10, Жиры-8, У/в-41
<u>Ужин</u>		
200	Каша из овсяных хлопьев Геркулес'жидкая	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, У/в-20
100	Яблоки	ККал-52, У/в-11
180	Молоко кипяченое	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-440, Белки-15, Жиры-13, У/в-65
Итого за день		ККал-1 934, Белки-69, Жиры-62, У/в-247

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>		
100	Омлет натуральный	ККал-90, Белки-3, Жиры-4, У/в-2
40	Икра кабачковая консервированная	ККал-41, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
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	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-296, Белки-8, Жиры-14, У/в-27
<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 бобовыми	ККал-89, Белки-4, Жиры-3, У/в-12
60	Курица в соусе с томатом	ККал-197, Белки-12, Жиры-10, У/в-4
110	Макаронные изделия отварные	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
40	Свекла отварная рубленая	ККал-16, Белки-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-597, Белки-25, Жиры-18, У/в-73
<u>Полдник</u>		
60	Сдоба обыкновенная	ККал-165, Белки-4, Жиры-3, У/в-30
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-68, Белки-4, Жиры-3, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-233, Белки-8, Жиры-6, У/в-35
<u>Ужин</u>		
150	Каша из овсяных хлопьев Геркулес'жидкая	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15
95	Яблоки	ККал-49, У/в-11
150	Молоко кипяченое	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-347, Белки-11, Жиры-10, У/в-52
Итого за день		ККал-1 558, Белки-53, Жиры-48, У/в-202

Заведующий

Иванова
Светлана
Николаевна