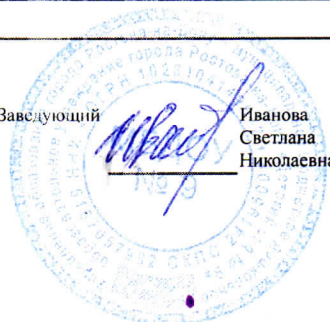


Меню ДС9 (Детсад № 9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с крупой (пшено)	ККал-124, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
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-283, Белки-8, Жиры-9, У/в-53
<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	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
80	Пудинг из печени	ККал-134, Белки-19, Жиры-6, У/в-1
130	Пюре картофельное.	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи отварные	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
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-557, Белки-29, Жиры-19, У/в-69
<u>Полдник</u>		
30	Печенье	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-22
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-216, Белки-7, Жиры-8, У/в-29
<u>Ужин</u>		
150	Вареники ленивые (со сметаной)	ККал-336, Белки-9, Жиры-17, У/в-36
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, У/в-20
100	Яблоки	ККал-52, У/в-11
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-569, Белки-15, Жиры-20, У/в-81
Итого за день		ККал-1 716, Белки-60, Жиры-56, У/в-248

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	Суп молочный с крупой (пшено)	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
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-225, Белки-5, Жиры-7, У/в-41
<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	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
60	Пудинг из печени	ККал-101, Белки-14, Жиры-5, У/в-1
110	Пюре картофельное.	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Овощи отварные	ККал-27, Жиры-2, 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-437, Белки-20, Жиры-16, У/в-55
<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>		
130	Вареники ленивые (со сметаной)	ККал-291, Белки-8, Жиры-15, У/в-31
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15
95	Яблоки	ККал-49, У/в-11
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-488, Белки-13, Жиры-17, У/в-70
Итого за день		ККал-1 400, Белки-45, Жиры-46, У/в-202

Заведующий

Иванова
Светлана
Николаевна