

# 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>		
110	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	ККал-158, Белки-5, Жиры-10, У/в-25
25	<b>Соус сметанный.</b>	ККал-25, Жиры-2, У/в-1
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-315, Белки-7, Жиры-16, У/в-48
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
95	<b>Яблоки</b>	ККал-49, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-49, У/в-11
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
60	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	ККал-98, Белки-6, Жиры-7, У/в-3
110	<b>Пюре картофельное.</b>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
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>Сок фруктовый</b>	ККал-85, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Обед</b>		ККал-491, Белки-14, Жиры-18, У/в-62
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Булочка российская</b>	ККал-200, Белки-4, Жиры-3, У/в-39
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-68, Белки-4, Жиры-3, У/в-5
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-268, Белки-8, Жиры-6, У/в-44
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	ККал-194, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-70, Белки-2, У/в-15
40	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-18, Белки-5, Жиры-5
180	<b>Какао с молоком</b>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-357, Белки-14, Жиры-12, У/в-43
<b>Итого за день</b>		ККал-1 480, Белки-43, Жиры-52, У/в-208

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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
130	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	ККал-186, Белки-6, Жиры-12, У/в-30
30	<b>Соус сметанный.</b>	ККал-30, Жиры-3, У/в-1
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-375, Белки-9, Жиры-19, У/в-59
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Яблоки</b>	ККал-52, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-52, У/в-11
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
80	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	ККал-131, Белки-7, Жиры-9, У/в-4
130	<b>Пюре картофельное.</b>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
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
180	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-102, Белки-1, У/в-18
<b>Итого за Обед</b>		ККал-627, Белки-18, Жиры-23, У/в-78
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка российская</b>	ККал-233, Белки-5, Жиры-4, У/в-46
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-315, Белки-10, Жиры-8, У/в-52
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	ККал-259, Белки-6, Жиры-6, У/в-21
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-94, Белки-3, У/в-20
49	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	<b>Какао с молоком</b>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-459, Белки-18, Жиры-15, У/в-55
<b>Итого за день</b>		ККал-1 828, Белки-55, Жиры-65, У/в-255

Заведующий  
Иванова  
Светлана  
Николаевна

