

Меню ДС9 (Ясли №9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	ККал-83, Белки-4, Жиры-5, У/в-9
100	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
40	<i>Овощи отварные</i>	ККал-27, Жиры-2, У/в-2
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-59, Белки-2, У/в-12
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
180	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-343, Белки-9, Жиры-14, У/в-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоки</i>	ККал-52, У/в-11
Итого за Завтрак 2		ККал-52, У/в-11
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп из овощей</i>	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
60	<i>Котлеты из говядины</i>	ККал-106, Белки-8, Жиры-11, У/в-10
110	<i>Картофель отварной с маслом</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	<i>Свекольная икра</i>	ККал-17, Жиры-1, У/в-2
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-466, Белки-14, Жиры-20, У/в-74
<u>Полдник</u>		
40	<i>Пряники</i>	ККал-146, Белки-2, Жиры-2, У/в-30
180	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-228, Белки-7, Жиры-6, У/в-36
<u>Ужин</u>		
150	<i>Суп молочный с крупой (рисовый)</i>	ККал-157, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-59, Белки-2, У/в-12
40	<i>Яйцо отварное</i>	ККал-18, Белки-5, Жиры-5
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-312, Белки-14, Жиры-11, У/в-39
Итого за день		ККал-1 401, Белки-44, Жиры-51, 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)
<u>Завтрак</u>		
80	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	ККал-111, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
120	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
60	<i>Овощи отварные</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
35	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-82, Белки-3, У/в-17
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
200	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-433, Белки-14, Жиры-16, У/в-63
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоки</i>	ККал-52, У/в-11
Итого за Завтрак 2		ККал-52, У/в-11
<u>Обед</u>		
200	<i>Суп из овощей</i>	ККал-130, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
80	<i>Котлеты из говядины</i>	ККал-141, Белки-10, Жиры-15, У/в-13
130	<i>Картофель отварной с маслом</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	<i>Свекольная икра</i>	ККал-26, Жиры-2, У/в-3
50	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-103, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-64, У/в-16
Итого за Обед		ККал-602, Белки-19, Жиры-26, У/в-94
<u>Полдник</u>		
50	<i>Пряники</i>	ККал-183, Белки-3, Жиры-2, У/в-38
200	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-274, Белки-8, Жиры-7, У/в-45
<u>Ужин</u>		
200	<i>Суп молочный с крупой (рисовый)</i>	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-70, Белки-2, У/в-15
49	<i>Яйцо отварное</i>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-389, Белки-16, Жиры-14, У/в-48
Итого за день		ККал-1 750, Белки-57, Жиры-63, У/в-261

Заведующий

Иванова
Светлана
Николаевна