

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	Макаронные изделия отварные	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-27
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-437, Белки-12, Жиры-16, У/в-58
<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 крестьянский с крупой.	ККал-118, Белки-3, Жиры-4, У/в-17
80	Птица отварная с маслом	ККал-256, Белки-21, Жиры-11, 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-704, Белки-32, Жиры-23, У/в-74
<u>Полдник</u>		
80	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-165, Белки-8, Жиры-10, У/в-41
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-247, Белки-13, Жиры-14, У/в-47
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с крупой (пшеничная)	ККал-214, Белки-4, Жиры-5, У/в-26
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, У/в-20
49	Яйцо отварное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-417, Белки-16, Жиры-14, У/в-60
Итого за день		ККал-1 896, Белки-74, Жиры-67, У/в-255

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>		
90	Макаронные изделия отварные	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
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-341, Белки-9, Жиры-13, У/в-45
<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 крестьянский с крупой.	ККал-89, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
60	Птица отварная с маслом	ККал-192, Белки-16, Жиры-8, 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-547, Белки-23, Жиры-18, У/в-59
<u>Полдник</u>		
60	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-124, Белки-6, Жиры-7, У/в-31
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-68, Белки-4, Жиры-3, У/в-5
Итого за Полдник		ККал-192, Белки-10, Жиры-10, У/в-36
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с крупой (пшеничная)	ККал-160, Белки-3, Жиры-3, У/в-20
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15
40	Яйцо отварное	ККал-18, Белки-5, Жиры-5
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-326, Белки-13, Жиры-10, У/в-48
Итого за день		ККал-1 491, Белки-56, Жиры-51, У/в-203

Заведующий

Иванова
Светлана
Николаевна

