

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	Каша из овсяных хлопьев Геркулес Узидкая	ККал-200, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, У/в-20
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
202	Какао с молоком	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-416, Белки-13, Жиры-15, У/в-60
<u>Завтрак 2</u>		
154	Сок фруктовый	ККал-87, Белки-1, У/в-16
Итого за Завтрак 2		ККал-87, Белки-1, У/в-16
<u>Обед</u>		
199	Суп картофельный с фрикадельками	ККал-152, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
80	Печень говяжья по-строгановски	ККал-423, Белки-27, Жиры-33, У/в-5
130	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-146, Белки-4, Жиры-4, У/в-23
60	Капуста тушеная	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
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-927, Белки-46, Жиры-50, У/в-83
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-208, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
205	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-301, Белки-9, Жиры-10, У/в-44
<u>Ужин</u>		
130	Запеканка из творога	ККал-161, Белки-3, Жиры-8, У/в-18
40	Соус молочный сладкий	ККал-100, Белки-2, Жиры-5, У/в-13
40	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, У/в-20
101	Яблоки	ККал-53, У/в-12
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-436, Белки-8, Жиры-13, У/в-71
Итого за день		ККал-2 167, Белки-77, Жиры-88, У/в-274

Заступающий

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	Каша из овсяных хлопьев Геркулес'жидкая	ККал-150, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
35	Хлеб пшеничный	ККал-82, Белки-3, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
181	Какао с молоком	ККал-76, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-345, Белки-11, Жиры-13, У/в-49
<u>Завтрак 2</u>		
144	Сок фруктовый	ККал-82, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак 2		ККал-82, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
149	Суп картофельный с фрикадельками	ККал-114, Белки-7, Жиры-8, У/в-11
60	Печень говяжья по-строгановски	ККал-317, Белки-20, Жиры-25, У/в-4
110	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-124, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
40	Капуста тушеная	ККал-30, Белки-1, Жиры-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-715, Белки-34, Жиры-38, У/в-66
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-15
184	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-84, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-167, Белки-6, Жиры-6, У/в-22
<u>Ужин</u>		
110	Запеканка из творога	ККал-136, Белки-3, Жиры-7, У/в-15
25	Соус молочный сладкий	ККал-62, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
25	Хлеб пшеничный	ККал-59, Белки-2, У/в-12
96	Яблоки	ККал-50, У/в-11
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-332, Белки-6, Жиры-10, У/в-53
Итого за день		ККал-1 641, Белки-58, Жиры-67, У/в-205

