

Меню ДС9 (Детсад № 9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Дружба"	ККал-124, Белки-5, Жиры-5, У/в-15
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	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-389, Белки-14, Жиры-16, У/в-49
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	ККал-52, У/в-11
Итого за Завтрак 2		ККал-52, У/в-11
<u>Обед</u>		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
80	Бифитекс рубленый паровой	ККал-247, Белки-24, Жиры-16
130	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
60	Свекольная икра	ККал-26, Жиры-2, У/в-3
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-719, Белки-38, Жиры-28, У/в-84
<u>Полдник</u>		
70	Булочка дорожная	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-278, Белки-11, Жиры-13, У/в-37
<u>Ужин</u>		
80	Рыба, запечённая в сметанном соусе	ККал-194, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	Овощи отварные	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-470, Белки-12, Жиры-13, У/в-70
Итого за день		ККал-1 908, Белки-75, Жиры-70, У/в-251



Меню ДС9 (Детсад № 9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Дружба"	ККал-124, Белки-5, Жиры-5, У/в-15
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	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-389, Белки-14, Жиры-16, У/в-49
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	ККал-52, У/в-11
Итого за Завтрак 2		ККал-52, У/в-11
<u>Обед</u>		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
80	Бифштекс рубленый паровой	ККал-247, Белки-24, Жиры-16
130	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
60	Свекольная икра	ККал-26, Жиры-2, У/в-3
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-719, Белки-38, Жиры-28, У/в-84
<u>Полдник</u>		
70	Булочка дорожная	ККал-196, Белки-6, Жиры-9, У/в-31
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-278, Белки-11, Жиры-13, У/в-37
<u>Ужин</u>		
80	Рыба, запечённая в сметанном соусе	ККал-194, Белки-6, Жиры-7, У/в-12
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	Овощи отварные	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-470, Белки-12, Жиры-13, У/в-70
Итого за день		ККал-1 908, Белки-75, Жиры-70, У/в-251

Заведующий

Иванова
Светлана
Николаевна