

# 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>		
200	<b>Суп молочный с крупой (манной)</b>	ККал-216, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-70, Белки-2, У/в-15
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
13	<b>Сыр полутвёрдый (порциями)</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	<b>Какао с молоком</b>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-454, Белки-14, Жиры-16, У/в-58
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
160	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-91, Белки-1, У/в-16
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-91, Белки-1, У/в-16
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с крупой (пшеничная)</b>	ККал-84, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
80	<b>Кнели говяжьи с рисом</b>	ККал-195, Белки-8, Жиры-15, У/в-7
130	<b>Капуста тушеная</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-13
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-103, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-537, Белки-17, Жиры-22, У/в-68
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Яблоки</b>	ККал-52, У/в-11
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-70, Белки-2, У/в-15
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-204, Белки-7, Жиры-4, У/в-32
<b><u>Ужин</u></b>		
80	<b>Рыба отварная</b>	ККал-53, Белки-4
130	<b>Картофель, запечённый в сметанном соусе</b>	ККал-198, Белки-4, Жиры-8, У/в-29
60	<b>Икра свекольная или морковная</b>	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
200	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-386, Белки-11, Жиры-11, У/в-54
<b>Итого за день</b>		ККал-1 672, Белки-50, Жиры-53, У/в-228



## Меню ДС9 (Ясли №9 зима-весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Суп молочный с крупой (манной)</b>	ККал-162, Белки-4, Жиры-4, У/в-22
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
9	<b>Сыр полутвёрдый (порциями)</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	<b>Какао с молоком</b>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-354, Белки-11, Жиры-13, У/в-44
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
150	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-85, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-85, Белки-1, У/в-15
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Суп картофельный с крупой (пшеничная)</b>	ККал-63, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
60	<b>Кнели говяжьи с рисом</b>	ККал-146, Белки-6, Жиры-11, У/в-5
110	<b>Капуста тушеная</b>	ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-421, Белки-13, Жиры-17, У/в-54
<u><b>Полдник</b></u>		
95	<b>Яблоки</b>	ККал-49, У/в-11
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-68, Белки-4, Жиры-3, У/в-5
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-164, Белки-6, Жиры-3, У/в-26
<u><b>Ужин</b></u>		
60	<b>Рыба отварная</b>	ККал-40, Белки-3
110	<b>Картофель, запечённый в сметанном соусе</b>	ККал-167, Белки-3, Жиры-7, У/в-24
40	<b>Икра свекольная или морковная</b>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-319, Белки-9, Жиры-9, У/в-46
<b>Итого за день</b>		ККал-1 343, Белки-40, Жиры-42, У/в-185

Заведующий

Иванова  
Светлана  
Николаевна