

# Меню ДОУ

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)      | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                  |                         |
| 150                      | <b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b><br><i>молоко питьевое пастеризованное с массовой долей жира 3,2%, крупа пшеничная, масло сливочное с массовой долей жира 72,5%, сахар белый свекловичный кристаллический, соль пищевая поваренная каменная молотая без добавок</i>                                                  | ККал-74, Белки-2, Жиры-4, У/в-7                                                  | <b>12-59</b>            |
| 170                      | <b>Чай сладкий с молоком</b><br><i>молоко питьевое пастеризованное с массовой долей жира 3,2%, сахар белый свекловичный кристаллический, чай черный байховый</i>                                                                                                                                                                      | ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-13                                                 | <b>5-06</b>             |
| 45                       | <b>Бутерброд с маслом</b><br><i>батон нарезной, обогащенный йодированными белками, масло сливочное с массовой долей жира 72,5%</i>                                                                                                                                                                                                    | ККал-161, Белки-3, Жиры-8, У/в-19                                                | <b>8-06</b>             |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ККал-317, Белки-8, Жиры-15, У/в-39                                               | <b>25-71</b>            |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                  |                         |
| 100                      | <b>Сок</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ККал-166, Белки-12, Жиры-12, У/в-2, вит.С-2, вит.РР-1, Са-64, Mg-31, P-204, Fe-1 | <b>5-85</b>             |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ККал-166, Белки-12, Жиры-12, У/в-2, вит.С-2, вит.РР-1, Са-64, Mg-31, P-204, Fe-1 | <b>5-85</b>             |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                  |                         |
| 200                      | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b><br><i>картофель, морковь, макаронные изделия группы а, в высшего, первого сорта, лук репчатый, тушки цыплят - бройлеров, сметана с массовой долей жира 15%, соль пищевая поваренная каменная молотая без добавок, масло сливочное с массовой долей жира 72,5%, масло подсолнечное</i> | ККал-213, Белки-9, Жиры-11, У/в-20, Na-7, Ca-11, Mg-21, P-46, Fe-1               | <b>16-90</b>            |
| 150                      | <b>Рис отварной с овощами</b><br><i>крупа рисовая (рис шлифованный), морковь, лук репчатый, масло сливочное с массовой долей жира 72,5%, масло подсолнечное, соль пищевая поваренная каменная молотая без добавок</i>                                                                                                                 | ККал-170, Белки-3, Жиры-3, У/в-30, Na-4, Ca-2, Mg-20, P-56, Fe-1                 | <b>8-61</b>             |
| 60                       | <b>Рулет с луком и яйцами</b><br><i>мясо говядины б/к 1 кат охл, лук репчатый, яйцо куриное пищевое (столовое), батон нарезной, обогащенный йодированными белками, масло сливочное с массовой долей жира 72,5%, молоко питьевое пастеризованное с массовой долей жира 3,2%</i>                                                        | ККал-119, Белки-7, Жиры-8, У/в-5, вит.С-1, вит.РР-1, Са-31, Mg-15, P-98          | <b>18-47</b>            |
| 170                      | <b>Компот из сухофруктов</b><br><i>сахар белый свекловичный кристаллический, сухофрукты, кислота аскорбиновая, пищевая добавка кислота лимонная, фасованная массой 100 грамм</i>                                                                                                                                                      | ККал-54, У/в-14                                                                  | <b>1-77</b>             |

|                                                                                                                                                                                                                               |                                  |                                                                                                       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 50                                                                                                                                                                                                                            | <b>Хлеб ржаной</b>               | ККал-91, Белки-3, Жиры-1,<br>У/в-17                                                                   | <b>2-37</b>   |
| 20                                                                                                                                                                                                                            | <b>Хлеб пшеничный</b>            | ККал-52, Белки-2, Жиры-1,<br>У/в-10                                                                   | <b>1-30</b>   |
| <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                                          |                                  | ККал-699, Белки-24, Жиры-24,<br>У/в-96, вит.С-1, вит.РР-1,<br>Na-11, Ca-44, Mg-56, P-200,<br>Fe-2     | <b>49-42</b>  |
| <b><u>Полдник</u></b>                                                                                                                                                                                                         |                                  |                                                                                                       |               |
| 150                                                                                                                                                                                                                           | <b>Кисель витаминизированный</b> | ККал-125, У/в-6                                                                                       | <b>2-70</b>   |
| <i>кисели насыпные и брикетированные, кислота аскорбиновая</i>                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                       |               |
| 60                                                                                                                                                                                                                            | <b>Хлеб пшеничный</b>            | ККал-157, Белки-5, Жиры-2,<br>У/в-30                                                                  | <b>3-90</b>   |
| <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                                                                       |                                  | ККал-282, Белки-5, Жиры-2,<br>У/в-36                                                                  | <b>6-60</b>   |
| <b><u>Ужин</u></b>                                                                                                                                                                                                            |                                  |                                                                                                       |               |
| 180                                                                                                                                                                                                                           | <b>Чай с сахаром</b>             | ККал-34, У/в-9                                                                                        | <b>0-73</b>   |
| <i>сахар белый свекловичный кристаллический , чай черный байховый</i>                                                                                                                                                         |                                  |                                                                                                       |               |
| 150                                                                                                                                                                                                                           | <b>Каша манная молочная</b>      | ККал-196, Белки-6, Жиры-7,<br>У/в-27, Na-1, Ca-4, Mg-4, P-19                                          | <b>12-69</b>  |
| <i>молоко питьевое пастеризованное с массовой долей жира 3,2%, крупа манная, масло сливочное с массовой долей жира 72,5%, сахар белый свекловичный кристаллический , соль пищевая поваренная каменная молотая без добавок</i> |                                  |                                                                                                       |               |
| <b>Итого за Ужин</b>                                                                                                                                                                                                          |                                  | ККал-230, Белки-6, Жиры-7,<br>У/в-36, Na-1, Ca-4, Mg-4, P-19                                          | <b>13-42</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                                          |                                  | ККал-1 694, Белки-55,<br>Жиры-60, У/в-209, вит.С-3,<br>вит.РР-2, Na-12, Ca-112, Mg-91,<br>P-423, Fe-3 | <b>101-00</b> |