

19.05.2025

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
20	яйцо вареное вкрутую	ККал-31, Белки-3, Жиры-2
150	каша ячневая молочная вязкая	ККал-135, Белки-5, Жиры-4, У/в-20
150	кофейный напиток	ККал-60, Белки-2, У/в-14
30	хлеб пшеничный	ККал-109, Белки-2, У/в-15
4	масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
Итого за Завтрак1		ККал-365, Белки-12, Жиры-9, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
100	сок	ККал-13, Белки-1, У/в-2
Итого за Завтрак2		ККал-13, Белки-1, У/в-2
<u>Обед</u>		
30	морковь отварная долькой	ККал-40, Жиры-3, У/в-3
150	борщ с капустой и картофелем	ККал-129, Белки-6, Жиры-7, У/в-8
120	каша гречневая рассыпчатая	ККал-180, Белки-2, Жиры-6, У/в-31
80	гуляш из говядины	ККал-38, Белки-1, Жиры-1, У/в-6
150	компот из смеси сухофруктов	ККал-84, У/в-21
40	хлеб ржаной	ККал-104, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
Итого за Обед		ККал-575, Белки-12, Жиры-18, У/в-86
<u>Полдник</u>		
150	компот из свежих плодов	ККал-41, У/в-10
50	булочка ванильная	ККал-201, Белки-6, Жиры-2, У/в-41
Итого за Полдник		ККал-242, Белки-6, Жиры-2, У/в-51
<u>Ужин</u>		
160	суфле из картофеля	ККал-138, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
40	горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	ККал-9, Белки-1, У/в-1
25	соус сметанный	ККал-43, Белки-1, Жиры-3, У/в-2
150	чай с лимоном	ККал-46, У/в-11
30	хлеб пшеничный	ККал-109, Белки-2, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-345, Белки-10, Жиры-9, У/в-48
Итого за		ККал-1 540, Белки-41, Жиры-38, У/в-236