

Меню ДОУ (Детсад №213 лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
40	Яицо вареное	
120	Каша пшеничная рассыпчатая <small>крупа пшеничная, Масло сливочное, Вода</small>	
29	Икра кабачковая консервиров	
49	Хлеб пшенич	
5	Масло слив на хлеб	
14	Сыр на хлеб	
181	Чай с сахаром <small>Чай черный байховый, Сахар (песок)</small>	
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
99	Сок	
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с горохом <small>Горох шлифованный, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Петрушка (зелень), Вода, Масло сливочное</small>	
67	Шницель <small>Говядина (бескостная), Хлеб пшеничный, Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло подсолнечное</small>	
149	Пюре картофельное <small>Картофель, Молоко, Масло сливочное</small>	
71	Икра свекольно-морковная <small>Морковь, Свекла, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар (песок)</small>	
186	Компот из свежих фруктов <small>Яблоки, Груши, Сахар (песок), Вода, аскорбиновая кислота</small>	
48	Хлеб бородинский	
6	Соль	
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
203	Кефир	
52	Пряник (конд. изд)	
100	Яблоко	
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
253	Суп молочный рисовый <small>Молоко, Вода, Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное</small>	
199	Кофейный напиток с молоком <small>напиток кофейный, Молоко, Сахар (песок), Вода</small>	
30	Хлеб пшенич	
Итого за Ужин		
Итого за		

Меню ДОУ (Ясли №213 летнее)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
20	Яицо вареное	
100	Каша пшеничная рассыпчатая <small>крупа пшеничная, Масло сливочное, Вода</small>	
24	Икра кабачковая консервиров	
40	Хлеб пшенич	
5	Масло слив на хлеб	
8	Сыр на хлеб	
151	Чай с сахаром <small>Чай черный байховый, Сахар (песок)</small>	
Итого за Завтрак1		
<u>Завтрак2</u>		
99	Сок	
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с горохом <small>Горох шлифованный, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Петрушка (зелень), Вода , Масло сливочное</small>	
49	Шницель <small>Говядина (бескостная), Хлеб пшеничный, Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло подсолнечное</small>	
99	Пюре картофельное <small>Картофель, Молоко, Масло сливочное</small>	
25	Икра свекольно-морковная <small>Морковь, Свекла, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар (песок)</small>	
155	Компот из свежих фруктов <small>Яблоки, Груши, Сахар (песок), Вода , аскорбиновая кислота</small>	
38	Хлеб бородинский	
4	Соль	
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
152	Кефир	
27	Пряник (конд. изд)	
60	Яблоко	
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
253	Суп молочный рисовый <small>Молоко, Вода , Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное</small>	
199	Кофейный напиток с молоком <small>напиток кофейный, Молоко, Сахар (песок), Вода</small>	
20	Хлеб пшенич	
Итого за Ужин		
Итого за		