

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Суп молочный с крупой (гречка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-161, Белки-4, Жиры-3, У/в-13
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
7,5	Сыр (порциями)	ККал-26, Белки-2, Жиры-1
150	Молоко кипяченое	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-375, Белки-17, Жиры-12, У/в-31
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
40	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
150	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-57, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
50	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-53, Белки-6, Жиры-2, У/в-3
110	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-101, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У/в-20
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-417, Белки-17, Жиры-9, У/в-62
<u>Полдник</u>		
70	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-22, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
150	Кефир/Ряженка	ККал-75, Белки-4, Жиры-3, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-217, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
Итого за		ККал-1 054, Белки-45, Жиры-31, У/в-117

Заведующий
ДОУ _____

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
200	Суп молочный с крупой (гречка)	ККал-141, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
	<small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	
11	Сыр (порциями)	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
200	Молоко кипяченое	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
Итого за Завтрак		
		ККал-392, Белки-21, Жиры-17, У/в-38
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		
		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
50	Икра свекольная	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
	<small>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</small>	
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
	<small>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</small>	
80	Котлета рыбная любительская	ККал-85, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
	<small>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	
130	Картофельное пюре	ККал-120, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
	<small>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	
180	Компот из сухофруктов	ККал-99, Белки-1, У/в-24
	<small>Сахар-песок, Сухофрукты</small>	
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		
		ККал-547, Белки-21, Жиры-17, У/в-79
<u>Полдник</u>		
20	Соус молочный (сладкий)	ККал-22, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
	<small>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</small>	
100	Запеканка из творога с морковью	ККал-172, Белки-7, Жиры-12, У/в-10
	<small>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		
		ККал-284, Белки-13, Жиры-18, У/в-19
Итого за		
		ККал-1 268, Белки-56, Жиры-52, У/в-145