

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-153, Белки-4, Жиры-3, У/в-12
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	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-84, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-371, Белки-14, Жиры-10, У/в-35
<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	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-8, У/в-1
150	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
60	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-160, Белки-13, Жиры-11, У/в-3
20	Соус молочный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-24, Белки-2, Жиры-2, У/в-2
90	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-3, У/в-17
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-473, Белки-26, Жиры-16, У/в-55
<u>Полдник</u>		
90	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-188, Белки-13, Жиры-9, У/в-12
20	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-298, Белки-19, Жиры-15, У/в-21
Итого за		ККал-1 187, Белки-60, Жиры-41, У/в-120

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
180	Суп молочный с крупой (Геркулес)	ККал-135, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>		
11	Сыр (порциями)	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
180	Чай с молоком	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
<i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		
		ККал-377, Белки-12, Жиры-13, У/в-49
<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	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-12, Белки-1, У/в-2
180	Щи из свежей капусты	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
<i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>		
80	Суфле из отварной говядины	ККал-214, Белки-18, Жиры-20, У/в-2
<i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>		
30	Соус томатный	ККал-20, Жиры-1, У/в-2
<i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>		
130	Макаронные изделия отварные	ККал-125, Белки-5, Жиры-1, У/в-25
<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>		
180	Компот из свежих плодов и ягод	ККал-86, Белки-1, У/в-21
<i>Яблоки, Сахар-песок</i>		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		
		ККал-629, Белки-31, Жиры-26, У/в-80
<u>Полдник</u>		
20	Соус сметанный (сладкий)	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
<i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>		
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
140	Ленивые вареники с маслом	ККал-306, Белки-21, Жиры-16, У/в-20
<i>Вареники, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>		
Итого за Полдник		
		ККал-416, Белки-27, Жиры-22, У/в-29
Итого за		
		ККал-1 467, Белки-71, Жиры-61, У/в-167