

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-184, Белки-9, Жиры-12, У/в-2
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-62, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
150	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-52, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-406, Белки-17, Жиры-18, У/в-26
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-68, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-68, У/в-15
<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	Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
80	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-82, Белки-8, Жиры-4, У/в-4
110	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, 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-472, Белки-19, Жиры-13, У/в-68
<u>Полдник</u>		
26	Печенье весовое	ККал-108, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-198, Белки-7, Жиры-8, У/в-26
Итого за		ККал-1 144, Белки-43, Жиры-39, У/в-135

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
120	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-195, Белки-10, Жиры-16, У/в-3
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-60, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-60, У/в-15
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-446, Белки-15, Жиры-25, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-68, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-68, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180	Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Крупа перловая, Картофель, Масло подсолнечное, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
100	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-107, Белки-9, Жиры-5, У/в-5
130	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-6, У/в-17
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-601, Белки-20, Жиры-19, У/в-86
<u>Полдник</u>		
50	Печенье весовое	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
200	Кефир/Ряженка	ККал-100, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-309, Белки-10, Жиры-10, У/в-45
Итого за		ККал-1 424, Белки-45, Жиры-54, У/в-188

Заведующий
ДОУ _____