

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 (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-146, Белки-4, Жиры-3, У/в-16
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
150	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-108, Белки-3, Жиры-2, У/в-19
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-362, Белки-14, Жиры-9, У/в-46
<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 морковная <i>Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
150	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-39, Белки-4, Жиры-3, У/в-16
60	Бифштекс <i>Мясо говядины, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-122, Белки-12, Жиры-6, У/в-5
10	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-7, У/в-1
110	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-18
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-498, Белки-23, Жиры-16, У/в-81
<u>Полдник</u>		
60	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-203, Белки-4, Жиры-4, У/в-35
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-298, Белки-9, Жиры-13, У/в-42
Итого за		ККал-1 203, Белки-47, Жиры-38, У/в-178

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 (пшено)	ККал-132, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
	<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	
200	Какао с молоком	ККал-144, Белки-4, Жиры-3, У/в-25
	<i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	
Итого за Завтрак		ККал-384, Белки-16, Жиры-12, У/в-53
<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>		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
50	Икра морковная	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
	<i>Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	
180	Суп картофельный с крупой (гречневой)	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
	<i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
70	Бифитекс	ККал-143, Белки-14, Жиры-9, У/в-2
	<i>Мясо говядины, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	
30	Соус томатный	ККал-20, Жиры-1, У/в-2
	<i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	
130	Картофель отварной	ККал-133, Белки-3, Жиры-6, У/в-17
	<i>Картофель, 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>	
Итого за Обед		ККал-627, Белки-24, Жиры-24, У/в-79
<u>Полдник</u>		
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
70	Булочка "Российская"	ККал-203, Белки-4, Жиры-5, У/в-36
	<i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	
Итого за Полдник		ККал-298, Белки-9, Жиры-14, У/в-43
Итого за		ККал-1 354, Белки-50, Жиры-50, У/в-184

Заведующий

ДОУ _____