

**Меню ДОУ (МБДОУ 7 Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
100	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-5, У/в-19
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-62, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-410, Белки-16, Жиры-13, У/в-44
<b><u>Завтрак2</u></b>		
95	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	ККал-8, У/в-1
150	<b>Рассольник Ленинградский</b> <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
180	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>Мясо говядины, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-244, Белки-14, Жиры-15, У/в-6
150	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-53, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-474, Белки-22, Жиры-18, У/в-45
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Пирожок сдобный с яблоком</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
175	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-81, Белки-1, У/в-18
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-212, Белки-5, Жиры-3, У/в-39
<b>Итого за</b>		ККал-1 141, Белки-44, Жиры-34, У/в-137

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_

**Меню ДОУ (МБДОУ 7 Сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный , Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
120	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (арочая), Масло сливочное , Соль поваренная пищевая</i>	ККал-176, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
50	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-60, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-460, Белки-14, Жиры-18, У/в-58
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	ККал-7, У/в-1
180	<b>Рассольник Ленинградский</b> <i>Картофель , Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана , Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
220	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>Картофель , Мясо говядины, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное , Соль поваренная пищевая</i>	ККал-379, Белки-26, Жиры-23, У/в-17
180	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-70, Белки-3, У/в-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-676, Белки-34, Жиры-27, У/в-74
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Пирожок сдобный с яблоком</b> <i>Мука пшеничная , Сахар-песок, Масло сливочное , Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая , Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	ККал-228, Белки-4, Жиры-4, У/в-44
200	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-333, Белки-10, Жиры-9, У/в-54
<b>Итого за</b>		ККал-1 514, Белки-59, Жиры-54, У/в-195

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_