

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
150	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-99, 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
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-18, Жиры-11, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
30	Печенье весовое	ККал-125, Белки-2, Жиры-2, У/в-26
100	Сок фруктовый	ККал-56, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-181, Белки-3, Жиры-2, У/в-39
<u>Обед</u>		
18	салат из свеклы <i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-12, Жиры-2, У/в-2
20	зеленый горошек консервированный <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-10, Белки-1, У/в-2
150	Суп картофельный с крупой ячневой <i>Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
50	Суфле из печени <i>Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-90, Белки-8, Жиры-4, У/в-6
120	Капуста тушеная <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-76, Белки-4, Жиры-4, У/в-5
150	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-112, У/в-23
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-449, Белки-21, Жиры-13, У/в-59
<u>Полдник</u>		
60	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-156, Белки-6, Жиры-2, У/в-29
150	Молоко кипяченое	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-236, Белки-10, Жиры-6, У/в-36
Итого за		ККал-1 228, Белки-52, Жиры-32, У/в-176

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
200	Суп молочный с крупой (манка)	ККал-132, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
	<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, 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>	
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-454, Белки-17, Жиры-14, У/в-62
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок фруктовый	ККал-56, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-56, Белки-1, У/в-13
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
28	салат из свеклы	ККал-13, Жиры-2, У/в-2
	<i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
22	зеленый горошек консервированный	ККал-12, Белки-1, У/в-2
	<i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	
200	Суп картофельный с крупой ячневой	ККал-96, Белки-1, Жиры-4, У/в-14
	<i>Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
85	Суфле из печени	ККал-154, Белки-14, Жиры-7, У/в-8
	<i>Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
150	Капуста тушеная	ККал-95, Белки-6, Жиры-5, У/в-6
	<i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
180	Кисель из плодов сушеных	ККал-113, У/в-28
	<i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-583, Белки-26, Жиры-18, У/в-80
<u>Полдник</u>		
80	Шанежка наливная с яйцом	ККал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-37
	<i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-317, Белки-11, Жиры-14, У/в-44
Итого за		ККал-1 410, Белки-55, Жиры-46, У/в-199