

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
100	Каша гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, ворича, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-142, Белки-5, Жиры-6, У/в-16
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-411, Белки-17, Жиры-14, У/в-40
<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	Салат из квашенной капусты с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-44, Жиры-4, У/в-1
150	Суп картофельный с бобовыми <i>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-12
50	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-96, Белки-8, Жиры-6, У/в-5
110	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-106, Белки-4, Жиры-1, У/в-21
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-478, Белки-20, Жиры-14, У/в-70
<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
175	Сок фруктовый	ККал-81, Белки-1, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-237, Белки-7, Жиры-2, У/в-47
Итого за		ККал-1 171, Белки-45, Жиры-30, У/в-166

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
120	Каша гречневая вязкая <small>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-170, Белки-6, Жиры-8, У/в-20
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-60, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
180	Чай с сахаром <small>Чай черный, Сахар-песок</small>	ККал-46, У/в-11
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-454, Белки-15, Жиры-19, У/в-55
<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>		
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
50	Салат из квашенной капусты с луком <small>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</small>	ККал-55, Белки-1, Жиры-5, У/в-2
180	Суп картофельный с бобовыми <small>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
85	Печень по-строгановски <small>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-166, Белки-28, Жиры-11, У/в-3
140	Макаронные изделия отварные <small>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-135, Белки-5, Жиры-1, У/в-27
180	Компот из сухофруктов <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-642, Белки-40, Жиры-21, У/в-88
<u>Полдник</u>		
80	Шанежка наливная с яйцом <small>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-37
180	Сок фруктовый	ККал-101, Белки-2, У/в-23
Итого за Полдник		ККал-323, Белки-8, Жиры-5, У/в-60
Итого за		ККал-1 464, Белки-64, Жиры-45, У/в-212