

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 пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-5, У/в-19
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
180	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-410, Белки-16, Жиры-13, У/в-44
<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	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-8, У/в-1
150	Рассольник Ленинградский <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	Жаркое по-домашнему <i>Мясо говядины, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-244, Белки-14, Жиры-15, У/в-6
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-474, Белки-22, Жиры-18, У/в-45
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок сдобный с яблоком <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	Сок фруктовый	ККал-81, Белки-1, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-212, Белки-5, Жиры-3, У/в-39
Итого за		ККал-1 141, Белки-44, Жиры-34, У/в-137

Заведующий
ДОУ _____

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 пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-5, У/в-19
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
180	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-410, Белки-16, Жиры-13, У/в-44
<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	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-8, У/в-1
150	Рассольник Ленинградский <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	Жаркое по-домашнему <i>Мясо говядины, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-244, Белки-14, Жиры-15, У/в-6
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-474, Белки-22, Жиры-18, У/в-45
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок сдобный с яблоком <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	Сок фруктовый	ККал-81, Белки-1, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-212, Белки-5, Жиры-3, У/в-39
Итого за		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)
<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
180	Чай с сахаром <i>Чай черный , Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
120	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (арочая), Масло сливочное , Соль поваренная пищевая</i>	ККал-176, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-60, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-460, Белки-14, Жиры-18, У/в-58
<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>		
50	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-7, У/в-1
180	Рассольник Ленинградский <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	Жаркое по-домашнему <i>Картофель , Мясо говядины, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное , Соль поваренная пищевая</i>	ККал-379, Белки-26, Жиры-23, У/в-17
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-676, Белки-34, Жиры-27, У/в-74
<u>Полдник</u>		
70	Пирожок сдобный с яблоком <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	Молоко кипяченое	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
Итого за Полдник		ККал-333, Белки-10, Жиры-9, У/в-54
Итого за		ККал-1 514, Белки-59, Жиры-54, У/в-195

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>		
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
180	Чай с сахаром <i>Чай черный , Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
120	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (арочая), Масло сливочное , Соль поваренная пищевая</i>	ККал-176, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-60, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-460, Белки-14, Жиры-18, У/в-58
<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>		
50	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-7, У/в-1
180	Рассольник Ленинградский <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	Жаркое по-домашнему <i>Картофель , Мясо говядины, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное , Соль поваренная пищевая</i>	ККал-379, Белки-26, Жиры-23, У/в-17
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-676, Белки-34, Жиры-27, У/в-74
<u>Полдник</u>		
70	Пирожок сдобный с яблоком <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	Молоко кипяченое	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
Итого за Полдник		ККал-333, Белки-10, Жиры-9, У/в-54
Итого за		ККал-1 514, Белки-59, Жиры-54, У/в-195

Заведующий
ДОУ _____