

**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>		
150	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-153, Белки-4, Жиры-3, У/в-12
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
7,5	<b>Сыр (порциями)</b>	ККал-26, Белки-2, Жиры-1
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-73, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-360, Белки-15, Жиры-10, У/в-35
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-68, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-68, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	ККал-6, У/в-1
150	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
50	<b>Котлета рыбная любительская</b> <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-53, Белки-6, Жиры-2, У/в-3
120	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-176, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
150	<b>Кисель из плодов сушеных</b> <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-112, У/в-23
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-491, Белки-20, Жиры-11, У/в-75
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Запеканка из творога</b> <i>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-51, Белки-11, Жиры-11, У/в-14
20	<b>Соус сметанный (сладкий)</b> <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-161, Белки-17, Жиры-17, У/в-23
<b>Итого за</b>		ККал-1 080, Белки-52, Жиры-38, У/в-148

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>		
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
180	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b>	ККал-135, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>		
11	<b>Сыр (порциями)</b>	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-71, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>		
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак</b>		
		ККал-375, Белки-14, Жиры-14, У/в-49
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-68, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		
		ККал-68, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	ККал-7, У/в-1
180	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
<i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>		
80	<b>Котлета рыбная любительская</b>	ККал-85, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
<i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>		
130	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	ККал-132, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
<i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>		
180	<b>Кисель из плодов сушеных</b>	ККал-113, У/в-28
<i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>		
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-541, Белки-22, Жиры-15, У/в-94
<b><u>Полдник</u></b>		
20	<b>Соус сметанный (сладкий)</b>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
<i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>		
180	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
100	<b>Запеканка из творога</b>	ККал-298, Белки-17, Жиры-18, У/в-17
<i>Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Масло сливочное, Сметана, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>		
<b>Итого за Полдник</b>		
		ККал-408, Белки-23, Жиры-24, У/в-26
<b>Итого за</b>		
		ККал-1 392, Белки-59, Жиры-53, У/в-184

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_