

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-153, 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
7,5	Сыр (порциями)	ККал-26, Белки-2, Жиры-1
150	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-73, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-360, Белки-15, Жиры-10, У/в-35
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-68, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-68, У/в-15
<u>Обед</u>		
40	Овощи натуральные (огурцы)	ККал-6, У/в-1
150	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Макаaronные изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
50	Котлета рыбная любительская <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	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-176, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
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-491, Белки-20, Жиры-11, У/в-75
<u>Полдник</u>		
70	Запеканка из творога <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	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-161, Белки-17, Жиры-17, У/в-23
Итого за		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)
<u>Завтрак</u>		
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
180	Суп молочный с крупой (Геркулес)	ККал-135, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>		
11	Сыр (порциями)	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-71, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		
		ККал-375, Белки-14, Жиры-14, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-68, У/в-15
Итого за Завтрак2		
		ККал-68, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Овощи натуральные (огурцы)	ККал-7, У/в-1
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
<i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>		
80	Котлета рыбная любительская	ККал-85, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
<i>Миттай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>		
130	Каша пшеничная вязкая	ККал-132, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
<i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, 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
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		
		ККал-541, Белки-22, Жиры-15, У/в-94
<u>Полдник</u>		
20	Соус сметанный (сладкий)	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
<i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>		
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
100	Запеканка из творога	ККал-298, Белки-17, Жиры-18, У/в-17
<i>Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Масло сливочное, Сметана, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>		
Итого за Полдник		
		ККал-408, Белки-23, Жиры-24, У/в-26
Итого за		
		ККал-1 392, Белки-59, Жиры-53, У/в-184

Заведующий
ДОУ _____