

**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>		
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
144	<b>Суп молочный с крупой (манка)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-95, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
19	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
4	<b>Масло сливочное</b>	ККал-30, Жиры-3
7	<b>Сыр (порциями)</b>	ККал-23, Белки-2, Жиры-1
145	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
9	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Белки-4, У/в-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-332, Белки-16, Жиры-11, У/в-34
<b><u>Завтрак2</u></b>		
112	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-63, Белки-1, У/в-14
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-63, Белки-1, У/в-14
<b><u>Обед</u></b>		
33	<b>Икра баклажанная</b> <i>Баклажаны, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-25, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
146	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
134	<b>Плов из птицы</b> <i>Куры-бройлеры, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-228, Белки-10, Жиры-8, У/в-28
148	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-81, У/в-20
19	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-53, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-487, Белки-15, Жиры-11, У/в-75
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
19	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-21, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
181	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-232, Белки-11, Жиры-12, У/в-16
<b>Итого за</b>		ККал-1 114, Белки-43, Жиры-34, У/в-139

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>		
19	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
4	<b>Масло сливочное</b>	ККал-30, Жиры-3
9	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Белки-4, У/в-1
192	<b>Суп молочный с крупой (манка)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-127, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
10	<b>Сыр (порциями)</b>	ККал-34, Белки-3, Жиры-3
173	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-68, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-325, Белки-16, Жиры-13, У/в-40
<b><u>Завтрак2</u></b>		
112	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-63, Белки-1, У/в-14
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-63, Белки-1, У/в-14
<b><u>Обед</u></b>		
19	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
42	<b>Икра баклажанная</b> <i>Баклажаны, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-32, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
174	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-66, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
196	<b>Плов из птицы</b> <i>Куры-бройлеры, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-336, Белки-15, Жиры-16, У/в-35
178	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-98, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-70, Белки-3, У/в-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-647, Белки-21, Жиры-21, У/в-90
<b><u>Полдник</u></b>		
19	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-21, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
181	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
98	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-168, Белки-7, Жиры-11, У/в-10
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-280, Белки-13, Жиры-17, У/в-19
<b>Итого за</b>		ККал-1 315, Белки-51, Жиры-51, У/в-163

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_