

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 |
| 144 | Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-95, Белки-3, Жиры-3, У/в-12 |
| 19 | Хлеб пшеничный (бутерброд) | ККал-45, Белки-1, У/в-9 |
| 4 | Масло сливочное | ККал-30, Жиры-3 |
| 7 | Сыр (порциями) | ККал-23, Белки-2, Жиры-1 |
| 145 | Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i> | ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-12 |
| 9 | Хлеб пшеничный | ККал-21, Белки-4, У/в-1 |
| Итого за Завтрак | | ККал-332, Белки-16, Жиры-11, У/в-34 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 112 | Сок фруктовый | ККал-63, Белки-1, У/в-14 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-63, Белки-1, У/в-14 |
| <u>Обед</u> | | |
| 33 | Икра баклажанная <i>Баклажаны, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i> | ККал-25, Белки-1, Жиры-1, У/в-2 |
| 146 | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Копуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-55, Белки-1, Жиры-2, У/в-6 |
| 134 | Плов из птицы <i>Куры-бройлеры, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-228, Белки-10, Жиры-8, У/в-28 |
| 148 | Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i> | ККал-81, У/в-20 |
| 19 | Хлеб пшеничный | ККал-45, Белки-1, У/в-9 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККал-53, Белки-2, У/в-10 |
| Итого за Обед | | ККал-487, Белки-15, Жиры-11, У/в-75 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 70 | Запеканка из творога с морковью <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 | Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i> | ККал-21, Белки-1, Жиры-1, У/в-2 |
| 181 | Кефир/Ряженка | ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | ККал-232, Белки-11, Жиры-12, У/в-16 |
| Итого за | | ККал-1114, 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) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 19 | Хлеб пшеничный (бутерброд) | ККал-45, Белки-1, У/в-9 |
| 4 | Масло сливочное | ККал-30, Жиры-3 |
| 9 | Хлеб пшеничный | ККал-21, Белки-4, У/в-1 |
| 192 | Суп молочный с крупой (манка) <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</small> | ККал-127, Белки-5, Жиры-5, У/в-16 |
| 10 | Сыр (порциями) | ККал-34, Белки-3, Жиры-3 |
| 173 | Кофейный напиток с молоком <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</small> | ККал-68, Белки-3, Жиры-2, У/в-14 |
| Итого за Завтрак | | ККал-325, Белки-16, Жиры-13, У/в-40 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 112 | Сок фруктовый | ККал-63, Белки-1, У/в-14 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-63, Белки-1, У/в-14 |
| <u>Обед</u> | | |
| 19 | Хлеб пшеничный | ККал-45, Белки-1, У/в-9 |
| 42 | Икра баклажанная <small>Баклажаны, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</small> | ККал-32, Белки-1, Жиры-2, У/в-2 |
| 174 | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <small>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</small> | ККал-66, Белки-1, Жиры-3, У/в-7 |
| 196 | Плов из птицы <small>Куры-бройлеры, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</small> | ККал-336, Белки-15, Жиры-16, У/в-35 |
| 178 | Компот из сухофруктов <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small> | ККал-98, У/в-24 |
| 40 | Хлеб ржаной | ККал-70, Белки-3, У/в-13 |
| Итого за Обед | | ККал-647, Белки-21, Жиры-21, У/в-90 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 19 | Соус молочный (сладкий) <small>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</small> | ККал-21, Белки-1, Жиры-1, У/в-2 |
| 181 | Кефир/Ряженка | ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7 |
| 98 | Запеканка из творога с морковью <small>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small> | ККал-168, Белки-7, Жиры-11, У/в-10 |
| Итого за Полдник | | ККал-280, Белки-13, Жиры-17, У/в-19 |
| Итого за | | ККал-1 315, Белки-51, Жиры-51, У/в-163 |

Заведующий
ДОУ _____