

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
30	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-103, Белки-3, У/в-11
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-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-312, Белки-10, Жиры-6, У/в-45
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-102, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-102, У/в-15
<u>Обед</u>		
40	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-6, У/в-1
150	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
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-3, Жиры-2, У/в-3
120	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-122, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
150	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-102, У/в-23
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-427, Белки-12, Жиры-7, У/в-81
<u>Полдник</u>		
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
70	Запеканка из творога <i>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-95, Белки-8, Жиры-9, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-202, Белки-14, Жиры-15, У/в-20
Итого за		ККал-1 043, Белки-36, Жиры-28, У/в-161

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>		
180	Суп молочный с крупой (Геркулес) <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-94, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
36	Бутерброд с сыром <small>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</small>	ККал-107, Белки-3, У/в-13
180	Кофейный напиток с молоком <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</small>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-326, Белки-11, Жиры-6, У/в-53
<u>Завтрак2</u>		
120	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-102, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-102, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-7, У/в-1
180	Суп картофельный с макаронными изделиями <small>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-107, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
80	Котлета рыбная любительская <small>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-133, Белки-5, Жиры-3, У/в-5
130	Каша пшеничная вязкая <small>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-132, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
180	Кисель из плодов сушеных <small>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</small>	ККал-113, У/в-28
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-609, Белки-15, Жиры-10, У/в-101
<u>Полдник</u>		
100	Запеканка из творога с морковью <small>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-129, Белки-7, Жиры-11, У/в-11
20	Соус молочный (сладкий) <small>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</small>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-236, Белки-13, Жиры-17, У/в-20
Итого за		ККал-1 273, Белки-39, Жиры-33, У/в-189

Заведующий
ДОУ _____