

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
160	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-110, Белки-4, 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	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак		ККал-326, Белки-12, Жиры-7, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-9
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
40	Икра морковная <i>Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
150	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-39, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
60	Бифштекс <i>Мясо свинина, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-112, Белки-7, Жиры-7, У/в-1
10	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-7, У/в-1
110	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-14
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-78, У/в-24
Итого за Обед		ККал-484, Белки-16, Жиры-17, У/в-76
<u>Полдник</u>		
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
60	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-145, Белки-1, Жиры-3, У/в-38
Итого за Полдник		ККал-240, Белки-6, Жиры-12, У/в-45
Итого за		ККал-1 095, Белки-34, Жиры-36, У/в-182

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>		
200	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
36	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Белки-3, У/в-13
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-3, У/в-25
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-407, Белки-14, Жиры-8, У/в-65
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
50	Икра морковная <i>Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-47, Белки-2, Жиры-5, У/в-15
70	Бифитекс <i>Мясо свинина, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-185, Белки-9, Жиры-8, У/в-3
30	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Жиры-1, У/в-2
130	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-121, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-630, Белки-19, Жиры-21, У/в-86
<u>Полдник</u>		
70	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-180, Белки-2, Жиры-4, У/в-47
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-275, Белки-7, Жиры-13, У/в-54
Итого за		ККал-1 359, Белки-40, Жиры-42, У/в-215

Заведующий
ДОУ _____