

**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-3, Жиры-4
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-2, У/в-10
150	<b>Суп молочный с крупой (манка)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
	<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	
25	<b>Бутерброд с маслом</b>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
	<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-73, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
	<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-329, Белки-11, Жиры-14, У/в-44
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-102, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-102, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	<b>Салат из свеклы с горошком консервированным</b>	ККал-27, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
	<i>Свекла, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
150	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b>	ККал-57, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
	<i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	
150	<b>Плов из птицы</b>	ККал-221, Белки-10, Жиры-10, У/в-27
	<i>Куры-бройлера, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	
150	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b>	ККал-72, У/в-17
	<i>Яблоки, Сахар-песок</i>	
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-53, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-477, Белки-16, Жиры-15, У/в-72
<b><u>Полдник</u></b>		
20	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
	<i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	
180	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
70	<b>Запеканка из творога с морковью</b>	ККал-90, Белки-5, Жиры-7, У/в-7
	<i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-197, Белки-11, Жиры-13, У/в-16
<b>Итого за</b>		ККал-1 105, Белки-38, Жиры-42, У/в-147

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_

**Меню ДОУ (МБДОУ 7 Сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
200	<b>Суп молочный с крупой (манка)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-269, Белки-12, Жиры-11, У/в-41
<u><b>Завтрак2</b></u>		
100	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-56, Белки-1, У/в-13
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-56, Белки-1, У/в-13
<u><b>Обед</b></u>		
50	<b>салат из свеклы с горошком консервированным</b> <i>Свекла, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-41, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
180	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
220	<b>Плов из птицы</b> <i>Куры-бройлеры, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-416, Белки-17, Жиры-18, У/в-40
180	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-70, Белки-3, У/в-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-728, Белки-25, Жиры-25, У/в-95
<u><b>Полдник</b></u>		
100	<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-129, Белки-7, Жиры-11, У/в-11
20	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-236, Белки-13, Жиры-17, У/в-20
<b>Итого за</b>		ККал-1 289, Белки-51, Жиры-53, У/в-169

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_