

**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>		
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
100	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-164, Белки-8, Жиры-13, У/в-2
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-62, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-40, У/в-11
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-376, Белки-12, Жиры-20, У/в-36
<b><u>Завтрак2</u></b>		
95	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-45, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-45, У/в-9
<b><u>Обед</u></b>		
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
150	<b>Суп из овощей</b> <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-59, Белки-1, Жиры-2, У/в-9
50	<b>Зразы рыбные рубленые</b> <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-73, Белки-4, Жиры-2, У/в-3
110	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-101, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-78, У/в-24
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-53, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-457, Белки-12, Жиры-11, У/в-75
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
30	<b>Печенье весовое</b>	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-170, Белки-8, Жиры-10, У/в-28
<b>Итого за</b>		ККал-1 048, Белки-32, Жиры-41, У/в-148

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>		
120	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-208, Белки-10, Жиры-17, У/в-3
50	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-43, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-45, У/в-15
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-429, Белки-14, Жиры-25, У/в-42
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
180	<b>Суп из овощей</b> <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-71, Белки-1, Жиры-2, У/в-11
80	<b>Зразы рыбные рубленые</b> <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-127, Белки-6, Жиры-5, У/в-5
130	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-70, Белки-3, У/в-13
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-586, Белки-17, Жиры-14, У/в-91
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Печенье весовое</b>	ККал-297, Белки-1, Жиры-3, У/в-41
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-392, Белки-6, Жиры-12, У/в-48
<b>Итого за</b>		ККал-1 454, Белки-37, Жиры-51, У/в-191

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_