

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-3, Жиры-4
25	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
100	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-62, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
150	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-52, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-373, Белки-9, Жиры-14, 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>		
40	Салат из квашенной капусты с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-30, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
150	Рассольник Ленинградский <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
180	Жаркое по-домашнему <i>Мясо свинина, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-217, Белки-10, Жиры-7, У/в-20
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-469, Белки-16, Жиры-12, У/в-69
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок сдобный с яблоком <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
150	Молоко кипяченое	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-211, Белки-8, Жиры-7, У/в-28
Итого за		ККал-1 098, Белки-33, Жиры-33, У/в-158

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
120	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-122, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-43, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
20	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
180	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-40, У/в-11
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-367, Белки-10, Жиры-14, У/в-56
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
50	Салат из квашенной капусты с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-35, Белки-1, Жиры-3, У/в-2
180	Рассольник Ленинградский <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
220	Жаркое по-домашнему <i>Картофель, Мясо свинина, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-365, Белки-14, Жиры-14, У/в-12
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-690, Белки-23, Жиры-21, У/в-70
<u>Полдник</u>		
70	Пирожок сдобный с яблоком <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	ККал-142, Белки-3, Жиры-4, У/в-25
200	Молоко кипяченое	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
Итого за Полдник		ККал-247, Белки-9, Жиры-9, У/в-35
Итого за		ККал-1 351, Белки-42, Жиры-44, У/в-171