

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
182	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-40, У/в-12
101	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-103, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		
ККал-300, Белки-8, Жиры-11, У/в-51		
<u>Завтрак2</u>		
96	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
151	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-57, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
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
111	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-102, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
151	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-391, Белки-11, Жиры-11, У/в-63		
<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	Кефир/Ряженка	ККал-75, Белки-4, Жиры-3, У/в-6
Итого за Полдник		
ККал-206, Белки-8, Жиры-6, У/в-27		
Итого за		
ККал-942, Белки-27, Жиры-28, У/в-150		

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>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
122	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-124, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
20	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
182	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-40, У/в-12
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-326, Белки-9, Жиры-10, У/в-53
<u>Завтрак2</u>		
99	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
181	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-69, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-5, Жиры-3, У/в-5
130	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
182	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-87, 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-564, Белки-16, Жиры-14, У/в-79
<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
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-232, Белки-8, Жиры-9, У/в-32
Итого за		ККал-1 169, Белки-33, Жиры-33, У/в-174

Заведующий
ДОУ _____