

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 (гречка)	ККал-114, Белки-3, Жиры-4, У/в-13
<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>		
30	Бутерброд с сыром	ККал-103, Белки-3, У/в-11
<i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>		
150	Молоко кипяченое	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Завтрак		
ККал-321, Белки-12, Жиры-8, У/в-41		
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2		
ККал-45, У/в-9		
<u>Обед</u>		
40	Овощи натуральные соленые (Огурцы)	ККал-6, У/в-1
150	Рассольник Ленинградский	ККал-73, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
<i>Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>		
180	Жаркое по-домашнему	ККал-217, Белки-10, Жиры-7, У/в-20
<i>Мясо свинина, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>		
150	Компот из сухофруктов	ККал-78, У/в-24
<i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>		
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		
ККал-451, Белки-15, Жиры-10, У/в-75		
<u>Полдник</u>		
20	Соус молочный (сладкий)	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
<i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>		
70	Запеканка из творога с морковью	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>		
180	Сок фруктовый	ККал-83, Белки-1, У/в-18
Итого за Полдник		
ККал-190, Белки-7, Жиры-8, У/в-27		
Итого за		
ККал-1 007, Белки-34, Жиры-26, У/в-152		

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 (гречка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-116, Белки-4, Жиры-4, У/в-18
36	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Белки-3, У/в-13
200	Молоко кипяченое	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
50	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-7, У/в-1
180	Рассольник Ленинградский <i>Картофель, Крупа перловая, 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 сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
100	Запеканка из творога с морковью <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	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
200	Молоко кипяченое	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
Итого за Полдник		
Итого за		

Заведующий
ДОУ _____