

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

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>		
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
120	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-122, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
50	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-43, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
20	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-40, У/в-11
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-367, Белки-10, Жиры-14, У/в-56
<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>Салат из квашенной капусты с луком</b> <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-35, Белки-1, Жиры-3, У/в-2
180	<b>Рассольник Ленинградский</b> <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	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>Картофель, Мясо свинина, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-365, Белки-14, Жиры-14, У/в-12
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-690, Белки-23, Жиры-21, У/в-70
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Пирожок сдобный с яблоком</b> <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	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-247, Белки-9, Жиры-9, У/в-35
<b>Итого за</b>		ККал-1 351, Белки-42, Жиры-44, У/в-171

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_