

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
150	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-99, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
150	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-345, Белки-12, Жиры-15, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок фруктовый	ККал-56, Белки-1, У/в-13
30	Печенье весовое	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак2		ККал-131, Белки-4, Жиры-1, У/в-34
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
40	Салат из свеклы с горошком консервированным <i>Свекла, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-27, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
150	Суп картофельный с крупой ячневой <i>Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
50	Суфле из печени <i>Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-90, Белки-8, Жиры-4, У/в-6
120	Капуста тушеная <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-76, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
150	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-102, У/в-23
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-444, Белки-16, Жиры-13, У/в-66
<u>Полдник</u>		
60	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-106, Белки-2, Жиры-2, У/в-29
150	Молоко кипяченое	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-186, Белки-6, Жиры-6, У/в-36
Итого за		ККал-1 106, Белки-38, Жиры-35, У/в-187

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
200	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
25	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-3, У/в-25
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-444, Белки-14, Жиры-16, У/в-62
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок фруктовый	ККал-56, Белки-1, У/в-13
50	Печенье весовое	ККал-297, Белки-1, Жиры-3, У/в-41
Итого за Завтрак2		ККал-353, Белки-2, Жиры-3, У/в-54
<u>Обед</u>		
50	салат из свеклы с горошком консервированным <i>Свекла, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-41, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
200	Суп картофельный с крупой ячневой <i>Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-96, Белки-1, Жиры-4, У/в-14
85	Суфле из печени <i>Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-225, Белки-11, Жиры-11, У/в-13
150	Капуста тушеная <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-122, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
180	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-113, У/в-28
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-697, Белки-20, Жиры-22, У/в-89
<u>Полдник</u>		
80	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-39
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-220, Белки-7, Жиры-12, У/в-46
Итого за		ККал-1 714, Белки-43, Жиры-53, У/в-251

Заведующий
ДОУ _____