

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 гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
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-383, Белки-10, Жиры-14, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-9
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
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	Суп картофельный с бобовыми <i>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
50	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-96, Белки-8, Жиры-6, У/в-5
110	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-98, Белки-3, У/в-17
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-78, У/в-24
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-451, Белки-17, Жиры-11, У/в-78
<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
175	Сок фруктовый	ККал-83, Белки-1, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-189, Белки-3, Жиры-2, У/в-47
Итого за		ККал-1 068, Белки-30, Жиры-27, У/в-183

Заведующий _____

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 гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-43, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
25	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
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-396, Белки-10, Жиры-16, У/в-55
<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	Суп картофельный с бобовыми <i>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-107, Белки-1, Жиры-4, У/в-15
80	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-183, Белки-10, Жиры-11, У/в-6
130	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-4, У/в-23
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
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-649, Белки-21, Жиры-18, У/в-90
<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	Сок фруктовый	ККал-83, Белки-1, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-208, Белки-3, Жиры-3, У/в-57
Итого за		ККал-1 300, Белки-34, Жиры-37, У/в-212

Заведующий
ДОУ _____