

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 160 | Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-12 |
| 30 | Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i> | ККал-103, Белки-3, У/в-11 |
| 150 | Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i> | ККал-73, Белки-2, Жиры-2, У/в-12 |
| 10 | Хлеб пшеничный | ККал-24, Белки-2, У/в-10 |
| Итого за Завтрак | | ККал-312, Белки-10, Жиры-6, У/в-45 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Сок томатный (готовый продукт) | ККал-102, У/в-15 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-102, У/в-15 |
| <u>Обед</u> | | |
| 40 | Овощи натуральные соленые (помидоры) | ККал-6, У/в-1 |
| 150 | Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-11 |
| 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 |
| 120 | Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-122, Белки-3, Жиры-3, У/в-23 |
| 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 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККал-53, Белки-2, У/в-10 |
| Итого за Обед | | ККал-427, Белки-12, Жиры-7, У/в-81 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 20 | Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i> | ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2 |
| 180 | Кефир/Ряженка | ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7 |
| 70 | Запеканка из творога <i>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-95, Белки-8, Жиры-9, У/в-11 |
| Итого за Полдник | | ККал-202, Белки-14, Жиры-15, У/в-20 |
| Итого за | | ККал-1 043, Белки-36, Жиры-28, У/в-161 |

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Сад)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-94, Белки-3, Жиры-4, У/в-16 |
| 36 | Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i> | ККал-107, Белки-3, У/в-13 |
| 180 | Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i> | ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-14 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ККал-47, Белки-2, У/в-10 |
| Итого за Завтрак | | ККал-326, Белки-11, Жиры-6, У/в-53 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 120 | Сок томатный (готовый продукт) | ККал-102, У/в-15 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-102, У/в-15 |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Овощи натуральные соленые (помидоры) | ККал-7, У/в-1 |
| 180 | Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-107, Белки-2, Жиры-3, У/в-16 |
| 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 | Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (вровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-132, Белки-3, Жиры-4, У/в-28 |
| 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 |
| 40 | Хлеб ржаной | ККал-70, Белки-3, У/в-13 |
| Итого за Обед | | ККал-609, Белки-15, Жиры-10, У/в-101 |
| <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 |
| 180 | Кефир/Ряженка | ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | ККал-236, Белки-13, Жиры-17, У/в-20 |
| Итого за | | ККал-1 273, Белки-39, Жиры-33, У/в-189 |

Заведующий
ДОУ _____