

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 (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-110, Белки-4, Жиры-4, У/в-12 |
| 25 | Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i> | ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10 |
| 150 | Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i> | ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-19 |
| Итого за Завтрак | | ККал-309, Белки-10, Жиры-11, У/в-51 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 95 | Яблоки свежие | ККал-45, У/в-9 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-45, У/в-9 |
| <u>Обед</u> | | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ККал-47, Белки-2, У/в-10 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККал-53, Белки-2, У/в-10 |
| 40 | Икра морковная <i>Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-46, Белки-1, Жиры-3, У/в-4 |
| 150 | Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, ярица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-39, Белки-2, Жиры-4, У/в-12 |
| 60 | Бифитекс <i>Мясо свинина, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i> | ККал-112, Белки-7, Жиры-7, У/в-1 |
| 10 | Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i> | ККал-7, У/в-1 |
| 110 | Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-14 |
| 150 | Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i> | ККал-78, У/в-24 |
| Итого за Обед | | ККал-484, Белки-16, Жиры-17, У/в-76 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 180 | Молоко кипяченое | ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7 |
| 60 | Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-145, Белки-1, Жиры-3, У/в-38 |
| Итого за Полдник | | ККал-240, Белки-6, Жиры-12, У/в-45 |
| Итого за | | ККал-1 078, Белки-32, Жиры-40, У/в-181 |

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 (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-132, Белки-5, Жиры-5, У/в-17 |
| 200 | Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i> | ККал-144, Белки-4, Жиры-3, У/в-25 |
| 10 | Хлеб пшеничный | ККал-24, Белки-2, У/в-10 |
| Итого за Завтрак | | ККал-300, Белки-11, Жиры-8, У/в-52 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Яблоки свежие | ККал-47, У/в-10 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-47, У/в-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Икра морковная <i>Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5 |
| 180 | Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-47, Белки-2, Жиры-5, У/в-15 |
| 70 | Бифштекс <i>Мясо свинина, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i> | ККал-185, Белки-9, Жиры-8, У/в-3 |
| 30 | Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i> | ККал-20, Жиры-1, У/в-2 |
| 130 | Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-121, Белки-2, Жиры-3, У/в-17 |
| 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-630, Белки-19, Жиры-21, У/в-86 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 70 | Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-180, Белки-2, Жиры-4, У/в-47 |
| 180 | Молоко кипяченое | ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | ККал-275, Белки-7, Жиры-13, У/в-54 |
| Итого за | | ККал-1 252, Белки-37, Жиры-42, У/в-202 |