

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
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, 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
151	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-330, Белки-11, Жиры-14, У/в-44
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок фруктовый	ККал-56, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-56, Белки-1, У/в-13
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, 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	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-57, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
149	Плов из птицы <i>Куры-бройлеры, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-219, Белки-10, Жиры-10, У/в-27
151	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-475, Белки-16, Жиры-15, У/в-72
<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 с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-90, Белки-5, Жиры-7, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-197, Белки-11, Жиры-13, У/в-16
Итого за		ККал-1 058, Белки-39, Жиры-42, У/в-145

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 (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
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
180	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-355, Белки-13, Жиры-15, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок фруктовый	ККал-56, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-56, Белки-1, У/в-13
<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
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
220	Плов из птицы <i>Куры-бройлеры, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-416, Белки-17, Жиры-18, У/в-40
181	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-87, Белки-1, У/в-21
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-729, Белки-25, Жиры-25, У/в-95
<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-1 376, Белки-52, Жиры-57, У/в-179