

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное , Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
100	Омлет натуральный <i>Масло сливочное , Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-164, Белки-8, Жиры-13, У/в-2
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-62, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
180	Чай с сахаром <i>Чай черный , Сахар-песок</i>	ККал-40, У/в-11
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-376, Белки-12, Жиры-20, У/в-36
<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
40	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
150	Суп из овощей <i>Картофель , Горошек зеленый консервированный, Капуста , Лук репчатый, Морковь, Сметана , Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-59, Белки-1, Жиры-2, У/в-9
110	Картофельное пюре <i>Картофель , Молоко пастеризованное, Масло сливочное , Соль поваренная пищевая</i>	ККал-101, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
50	Зразы рыбные рубленые <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное , Соль поваренная пищевая</i>	ККал-73, Белки-4, Жиры-2, У/в-3
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-78, У/в-24
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-457, Белки-12, Жиры-11, У/в-75
<u>Полдник</u>		
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
30	Печенье весовое	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-170, Белки-8, Жиры-10, У/в-28
Итого за		ККал-1 048, Белки-32, Жиры-41, У/в-148
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>		
120	Омлет натуральный <i>Масло сливочное , Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-208, Белки-10, Жиры-17, У/в-3
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
200	Чай с сахаром <i>Чай черный , Сахар-песок</i>	ККал-45, У/в-15
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-429, Белки-14, Жиры-25, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
50	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
180	Суп из овощей <i>Картофель , Горошек зеленый консервированный, Капуста , Лук репчатый, Морковь, Сметана , Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-71, Белки-1, Жиры-2, У/в-11
80	Зразы рыбные рубленые <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное , Соль поваренная пищевая</i>	ККал-127, Белки-6, Жиры-5, У/в-5
130	Картофельное пюре <i>Картофель , Молоко пастеризованное, Масло сливочное , Соль поваренная пищевая</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-586, Белки-17, Жиры-14, У/в-91
<u>Полдник</u>		
50	Печенье весовое	ККал-297, Белки-1, Жиры-3, У/в-41
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-392, Белки-6, Жиры-12, У/в-48
Итого за		ККал-1 454, Белки-37, Жиры-51, У/в-191
Заведующий ДОУ _____		