

**Меню ДОУ (МБДОУ 7 Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
160	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
30	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-103, Белки-3, У/в-11
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-73, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-312, Белки-10, Жиры-6, У/в-45
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-102, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-102, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Овощи натуральные соленые (Огурцы)</b>	ККал-6, У/в-1
150	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
50	<b>Котлета рыбная любительская</b> <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	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (вровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-122, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
150	<b>Кисель из плодов сушеных</b> <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-102, У/в-23
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-2, У/в-10
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-53, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-427, Белки-12, Жиры-7, У/в-81
<b><u>Полдник</u></b>		
20	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
70	<b>Запеканка из творога</b> <i>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-95, Белки-8, Жиры-9, У/в-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-202, Белки-14, Жиры-15, У/в-20
<b>Итого за</b>		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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
36	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Белки-3, У/в-13
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-326, Белки-11, Жиры-6, У/в-53
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-102, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-102, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	ККал-7, У/в-1
180	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-107, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
80	<b>Котлета рыбная любительская</b> <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	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (вровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
180	<b>Кисель из плодов сушеных</b> <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-113, У/в-28
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-70, Белки-3, У/в-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-609, Белки-15, Жиры-10, У/в-101
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <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	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-236, Белки-13, Жиры-17, У/в-20
<b>Итого за</b>		ККал-1 273, Белки-39, Жиры-33, У/в-189

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_