

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 (гречка)	ККал-114, Белки-3, Жиры-4, У/в-13
Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное , Соль поваренная пищевая		
30	Бутерброд с сыром	ККал-103, Белки-3, У/в-11
Сыр твердых сортов, Масло сливочное , Хлеб пшеничный формовой		
150	Молоко кипяченнное	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-321, Белки-12, Жиры-8, У/в-41
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-9
<u>Обед</u>		
40	Овощи натуральные соленые (Огурцы)	ККал-6, У/в-1
150	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	ККал-57, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
Капуста , Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель , Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана , Соль поваренная пищевая		
50	Котлета рыбная любительская	ККал-53, Белки-3, Жиры-2, У/в-3
Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая		
110	Картофельное пюре	ККал-101, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
Картофель , Молоко пастеризованное, Масло сливочное , Соль поваренная пищевая		
150	Компот из сухофруктов	ККал-78, У/в-24
Сахар-песок, Сухофрукты		
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-372, Белки-10, Жиры-9, У/в-69
<u>Полдник</u>		
20	Соус молочный (сладкий)	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
Молоко пастеризованное, Мука пшеничная , Масло сливочное , Сахар-песок		
70	Запеканка из творога с морковью	ККал-90, Белки-5, Жиры-7, У/в-7
Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана , Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая		
150	Кефир/Ряженка	ККал-75, Белки-4, Жиры-3, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-182, Белки-10, Жиры-11, У/в-15
Итого за		ККал-920, Белки-32, Жиры-28, У/в-134
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>		
200	Суп молочный с крупой (гречка) Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	ККал-116, Белки-4, Жиры-4, У/в-18
36	Бутерброд с сыром Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой	ККал-107, Белки-3, У/в-13
200	Молоко кипяченое	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-352, Белки-15, Жиры-9, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
50	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-7, У/в-1
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	Котлета рыбная любительская Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-133, Белки-5, Жиры-3, У/в-5
130	Картофельное пюре Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	ККал-123, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
180	Компот из сухофруктов Сахар-песок, Сухофрукты	ККал-99, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-547, Белки-15, Жиры-11, У/в-81
<u>Полдник</u>		
100	Запеканка из творога с морковью Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-129, Белки-7, Жиры-11, У/в-11
20	Соус молочный (сладкий) Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок	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-1 182, Белки-43, Жиры-37, У/в-162
Заведующий ДОУ _____		