Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детск

19.06.2025

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)				
	<u>Завтрак</u>					
160	Суп молочный с крупой (Геркулес)	ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-12				
	Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркул					
30	Бутерброд с сыром ККал-103, Белки-3, У/в-11 Сыр твердых сортов, Масло сливочное , Хлеб пшеничный формовой					
150	Чай с молоком	кКал-77, Белки-1, Жиры-1, У/в-12				
130	Чай черный , Молоко пастеризованное, Сахар-песок	ККал-//, Белки-1, Жиры-1, 5/Б-12				
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10				
		ККал-316, Белки-9, Жиры-5, У/в-45				
	<u>Завтрак2</u>					
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9				
	Итого за Завтрак2	ККал-45, У/в-9				
	Обед					
40	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-6, У/в-1				
150	Щи из свежей капусты	ККал-45, Белки-1, Жиры-3, У/в-4				
	Картофель , Капуста , Лук репчатый, Морковь, Томат-паста пищевая	Сметана , Масло подсолнечное, Соль поваренная				
60	Суфле из отварной говядины	ККал-140, Белки-10, Жиры-8, У/в-1				
	Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масле	о сливочное , Соль поваренная пищевая , Мука пшеничная				
20	Соус молочный	ККал-22, Белки-1, Жиры-2, У/в-2				
	Масло сливочное , Молоко пастеризованное, Мука пшеничная ,	Соль поваренная пищевая				
110	Макаронные изделия отварные	ККал-98, Белки-3, У/в-17				
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пище Компот из свежих плодов и					
150	Я200 Яблоки, Сахар-песок	ККал-72, У/в-17				
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10				
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10				
		ККал-460, Белки-19, Жиры-13, У/в-62				
	Полдник					
20	Соус молочный (сладкий) Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное,	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2				
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7				
90	Ленивые вареники с маслом	ККал-176, Белки-8, Жиры-7, У/в-13				
	Творог, Мука пшеничная , Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль пов					
		ККал-283, Белки-14, Жиры-13, У/в-22 ККал-1 104, Белки-42, Жиры-31, У/в-138				
	итого за					

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детск

19.06.2025

Меню ДОУ (МБДОУ 7 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г) витамины (мг), микроэлементы (мг)			
	Завтрак				
180	Суп молочный с крупой (Геркулес)	ККал-94, Белки-3, Жиры-4, У/в-16			
36	Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Герку				
30	Бутерброд с сыром ККал-107, Белки-3, У/в-13 Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб тиеничный формовой				
180	Чай с молоком	ККал-62, Белки-1, Жиры-1, У/в-14			
	Чай черный , Молоко пастеризованное, Сахар-песок				
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10			
	Итого за Завтра	К ККал-310, Белки-9, Жиры-5, У/в-53			
	<u>Завтрак2</u>				
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10			
	Итого за Завтрак	2 ККал-47, У/в-10			
	<u>Обед</u>				
50	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-7, У/в-1			
180	Щи из свежей капусты	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-5			
	Картофель , Капуста , Лук репчатый, Морковь, Сметана , М	асло подсолнечное, Соль поваренная пищевая			
80	Суфле из отварной говядины	ККал-240, Белки-14, Жиры-11, У/в-13			
••	Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Мас				
30	Соус томатный	ККал-20, Жиры-1, У/в-2			
130	Мука пшеничная , Масло сливочное , Томат-паста, Сахар-пес Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль поваренная тиц	ККал-125, Белки-4, У/в-23			
180	Компот из свежих плодов и ягод	ККал-86, Белки-1, У/в-21			
20	яблоки, Сахар-песок Х леб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10			
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/ _в -13			
	Итого за Обед	1 ККал-650, Белки-25, Жиры-16, У/в-88			
	<u>Полдник</u>				
140	Пенивые вареники с маслом Творог, Мука пиеничная , Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль по	ККал-228, Белки-12, Жиры-13, У/в-27 варенная пищевая , Масло сливочное			
20	Соус молочный (сладкий) Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2			
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7			
		ККал-1 342, Белки-52, Жиры-40, У/в-187			