

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) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
30	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-103, Белки-3, У/в-11
150	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-77, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		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
<u>Обед</u>		
40	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-6, У/в-1
150	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
60	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-140, Белки-10, Жиры-8, У/в-1
20	Соус молочный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-22, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
110	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-98, Белки-3, У/в-17
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	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
Итого за Обед		ККал-460, Белки-19, Жиры-13, У/в-62
<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
90	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-176, Белки-8, Жиры-7, У/в-13
Итого за Полдник		ККал-283, Белки-14, Жиры-13, У/в-22
Итого за		ККал-1 104, Белки-42, Жиры-31, У/в-138
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>		
180	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
36	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Белки-3, У/в-13
180	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-62, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-310, Белки-9, Жиры-5, У/в-53
<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 (помидоры)	ККал-7, У/в-1
180	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
80	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-240, Белки-14, Жиры-11, У/в-13
30	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Жиры-1, У/в-2
130	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-4, У/в-23
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, 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-650, Белки-25, Жиры-16, У/в-88
<u>Полдник</u>		
140	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-228, Белки-12, Жиры-13, У/в-27
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-335, Белки-18, Жиры-19, У/в-36
Итого за		ККал-1 342, Белки-52, Жиры-40, У/в-187
Заведующий ДОУ _____		