

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> | | |
| 100 | Сок томатный (готовый продукт) | ККал-102, У/в-15 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-102, У/в-15 |
| <u>Обед</u> | | |
| 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 картофельный с крупой (перловая) <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-10 |
| 80 | Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-73, Белки-4, Жиры-4, У/в-4 |
| 110 | Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-14 |
| 150 | Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i> | ККал-78, У/в-24 |
| 10 | Хлеб пшеничный | ККал-24, Белки-2, У/в-10 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККал-53, Белки-2, У/в-10 |
| Итого за Обед | | ККал-448, Белки-12, Жиры-13, У/в-76 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 30 | Печенье весовое | ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-21 |
| 180 | Кефир/Ряженка | ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | ККал-165, Белки-8, Жиры-6, У/в-28 |
| Итого за | | ККал-1 091, Белки-32, Жиры-39, У/в-155 |

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> | | |
| 120 | Сок томатный (готовый продукт) | ККал-102, У/в-15 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-102, У/в-15 |
| <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 картофельный с крупой (перловая) <i>Крупа перловая, Картофель, Масло подсолнечное, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-12 |
| 90 | Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-110, Белки-5, Жиры-5, У/в-6 |
| 130 | Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-121, Белки-2, Жиры-3, У/в-17 |
| 180 | Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i> | 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-573, Белки-15, Жиры-15, У/в-90 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Печенье весовое | ККал-297, Белки-1, Жиры-3, У/в-41 |
| 200 | Кефир/Ряженка | ККал-100, Белки-6, Жиры-5, У/в-8 |
| Итого за Полдник | | ККал-397, Белки-7, Жиры-8, У/в-49 |
| Итого за | | ККал-1 501, Белки-36, Жиры-48, У/в-196 |