

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
130	Омлет натуральный (сад) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль, Масло растительное</i>	ККал-162, Белки-9, Жиры-10, У/в-8
30/6	Хлеб пшеничный с маслом(сад) <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
180	Кофейный напиток(сад)2019 <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
Итого за Завтрак1		ККал-406, Белки-15, Жиры-17, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
200	Напиток Витаминка'(из цитрусовых) сад <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i>	ККал-61, У/в-16
Итого за Завтрак2		ККал-61, У/в-16
<u>Обед</u>		
100	Салат фруктовый (сад) <i>Яблоко, Апельсины, Молоко сгущенное</i>	ККал-48, Белки-1, У/в-11
200	Суп с мясными фрикадельками (сад) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло растительное, Морковь, Яйцо, Соль, Макароны изделия, Сметана</i>	ККал-89, Белки-4, Жиры-3, У/в-10
70	Кнели из мяса кур с рисом (сад) <i>Куры, Масло растительное, Масло сливочное, Соль, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная, Рисовая крупа, Молоко</i>	ККал-125, Белки-9, Жиры-9, У/в-2
150	Капуста тушеная (сад) <i>Капуста, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло растительное, Соль, *Вода, Сметана</i>	ККал-53, Белки-2, Жиры-2, У/в-6
200	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-82, У/в-21
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
Итого за Обед		ККал-488, Белки-19, Жиры-15, У/в-67
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
25	Печенье сахарное (сад)	ККал-154, Белки-3, Жиры-8, У/в-19
Итого за Полдник		ККал-210, Белки-6, Жиры-11, У/в-23
<u>Ужин</u>		
70	Биточки рыбные с овощами запеченные 2019 (сад) <i>Рыба, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Соль</i>	ККал-26, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Гречневая крупа, *Вода, Масло сливочное, Соль, Сахар (песок)</i>	ККал-150, Белки-5, Жиры-4, У/в-23
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-40, У/в-10
40	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-321, Белки-9, Жиры-6, У/в-57
Итого за		ККал-1 486, Белки-49, Жиры-49, У/в-209

Заведующая

Цепалева Н.А.
директор
детский сад № 7



Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
110	Омлет натуральный (ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль, Масло растительное</i>	ККал-141, Белки-7, Жиры-10, У/в-6
30/6	Хлеб пшеничный с маслом(ясли) <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-144, Белки-3, Жиры-6, У/в-20
150	Кофейный напиток(ясли)2019 <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-398, Белки-14, Жиры-19, У/в-44
<u>Завтрак2</u>		
150	Напиток Витаминка'(из цитрусовых) ясли <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i>	ККал-50, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-50, У/в-13
<u>Обед</u>		
100	Салат фруктовый (ясли) <i>Яблоко, Апельсины, Молоко сгущенное</i>	ККал-48, Белки-1, У/в-11
180	Суп с мясными фрикадельками (ясли) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло растительное, Яйцо, Морковь, Соль, Макаaronные изделия, Сметана</i>	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-10
60	Кнели из мяса кур с рисом (ясли) <i>Куры, Масло растительное, Масло сливочное, Соль, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная, Рисовая крупа, Молоко</i>	ККал-107, Белки-7, Жиры-8, У/в-2
130	Капуста тушеная (ясли) <i>Капуста, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло растительное, Соль, *Вода, Сметана</i>	ККал-51, Белки-2, Жиры-2, У/в-5
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-82, У/в-21
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед		ККал-455, Белки-18, Жиры-14, У/в-63
<u>Полдник</u>		
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
25	Печенье сахарное (ясли)	ККал-154, Белки-3, Жиры-8, У/в-19
Итого за Полдник		ККал-210, Белки-6, Жиры-11, У/в-23
<u>Ужин</u>		
60	Биточки рыбные с овощами запеченные 2019 (ясли) <i>Рыба, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Соль</i>	ККал-29, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
130	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Гречневая крупа, *Вода, Масло сливочное, Соль, Сахар (песок)</i>	ККал-155, Белки-5, Жиры-4, У/в-24
150	Чай с сахаром (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-32, У/в-8
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-295, Белки-8, Жиры-6, У/в-51
Итого за		ККал-1 408, Белки-46, Жиры-50, У/в-194

Заведующая

