03.04.2024

Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
110	***Омлет натуральный (ясли)*** *Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль , Масло растительное*	ККал-141, Белки-7, Жиры-10, У/в-6
30/10	***Хлеб пшеничный с маслом(ясли)*** *Хлеб пшеничный, Масло сливочное*	ККал-161, Белки-3, Жиры-6, У/в-22
150	***Какао с молоком (ясли) 2019*** *Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода*	ККал-146, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
	Итого за Завтрак1	ККал-448, Белки-14, Жиры-21, У/в-51
	Завтрак2	
190	***Напиток Витаминка (из цитрусовых) ясли*** *Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон*	ККал-50, У/в-13
	Итого за Завтрак2	ККал-50, У/в-13
	Обед	
50	***Салат Свеколка(ясли)*** *Свекла, Масло растительное, Соль , Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый*	ККал-20, Белки-1, У/в-4
261	***Суп- лапша (ясли)*** *Шейка индейки, Макаронные изделия, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Масло растительное, *Вода, Сметана, Соль*	ККал-149, Белки-7, Жиры-4, У/в-20
150	***Голубцы ленивые(ясли)*** *Куры, Капуста, Рисовая крупа, Масло растительное, Томат-паста, Масло сливочное, Соль , Морковь, Яйцо, Лук репчатый, Сметана, *Вода*	ККал-175, Белки-9, Жиры-10, У/в-12
150	***Компот из сухофруктов(ясли)*** *Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода*	ККал-82, У/в-21
40	***Хлеб ржаной(ясли)***	ККал-72, Белки-3, У/в-14
	Итого за Обед	ККал-498, Белки-20, Жиры-14, У/в-71
	Полдник	
150	***Молоко кипяченое(ясли)***	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
25	***Печенье нежное (ясли)***	ККал-154, Белки-3, Жиры-8, У/в-19
	Итого за Полдник	ККал-210, Белки-6, Жиры-11, У/в-23
	Ужин	
60	***Котлета рыбная(ясли)*** *Рыба, Масло растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль , Лук репчатый, Мука пшеничная*	ККал-50, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
130	***Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли)*** *Гречневая крупа, *Вода, Масло сливочное, Соль , Сахар (песок)*	ККал-155, Белки-5, Жиры-4, У/в-24
150	***Чай с сахаром (ясли)*** *Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода*	ККал-32, У/в-8
30	***Хлеб пшеничный (ясли)***	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
	Итого за Ужин	ККал-316, Белки-9, Жиры-6, У/в-55
	Итого за	ККал-1 522, Белки-49, Жиры-52, У/в-213

Заведующая _____ Цепаева Н.Ф.

МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 7»

03.04.2024

Меню ДОУ (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
130	***Омлет натуральный (сад)*** *Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль , Масло растительное*	ККал-162, Белки-9, Жиры-10, У/в-8
40/10	***Хлеб пшеничный с маслом(сад)*** *Хлеб пшеничный, Масло сливочное*	ККал-157, Белки-3, Жиры-6, У/в-22
180	***Какао с молоком (сад) 2019*** *Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода*	ККал-120, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
	Итого за Завтрак1	ККал-439, Белки-16, Жиры-21, У/в-47
	Завтрак2	
200	***Напиток Витаминка"(из цитрусовых) сад*** *Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон*	ККал-61, У/в-16
	Итого за Завтрак2	ККал-61, У/в-16
	Обед	
60	***Салат "Свеколка"(сад)*** *Свекла, Масло растительное, Соль , Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный*	ККал-24, Белки-1, У/в-5
261	***Суп - лапша (сад)*** *Шейка индейки, Макаронные изделия, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Масло растительное, *Вода, Сметана, Соль*	ККал-149, Белки-7, Жиры-4, У/в-20
170	***Голубцы ленивые(сад)*** *Куры, Капуста, Рисовая крупа, Масло растительное, Масло сливочное, Соль , Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Сметана, *Вода*	ККал-166, Белки-9, Жиры-9, У/в-13
200	***Компот из сухофруктов(сад)*** *Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода*	ККал-82, У/в-21
50	***Хлеб ржаной(сад)***	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
	Итого за Обед	ККал-512, Белки-20, Жиры-14, У/в-76
	Полдник	
200	***Молоко кипяченое(сад)***	ККал-56, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
25	***Печенье нежное (сад)***	ККал-154, Белки-3, Жиры-8, У/в-19
	Итого за Полдник	ККал-210, Белки-6, Жиры-11, У/в-23
	Ужин	
70	***Котлета рыбная(сад)*** *Рыба, Масло растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль , Лук репчатый, Мука пшеничная*	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
150	***Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад)*** *Гречневая крупа, *Вода, Масло сливочное, Соль , Сахар (песок)*	ККал-150, Белки-5, Жиры-4, У/в-23
180	***Чай с сахаром(сад)*** *Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода*	ККал-36, У/в-9
40	***Хлеб пшеничный (сад)***	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
	Итого за Ужин	ККал-349, Белки-10, Жиры-6, У/в-61
	Итого за	ККал-1 571, Белки-52, Жиры-52, У/в-223

Заведующая _____ Нагаева М.Т.