

21.07.2025

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
100	Каша гречневая вязкая	ККал-112, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
<i>Крупа гречневая, вода, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>		
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-62, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
25	Бутерброд с маслом	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовый</i>		
150	Чай с сахаром	ККал-52, У/в-10
<i>Чай черный, Сахар-песок</i>		
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак ККал-383, Белки-10, Жиры-14, У/в-49		
Завтрак2		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2 ККал-45, У/в-9		
Обед		
40	Икра из кабачков	ККал-28, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
<i>Кабачки свежие, Кукуруза, Парм. сырный соус, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>		
150	Суп картофельный с бобовыми	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
<i>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>		
50	Печень по-строгановски	ККал-96, Белки-8, Жиры-6, У/в-5
<i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Маюко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>		
110	Макаронные изделия отварные	ККал-98, Белки-3, У/в-17
<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>		
150	Компот из сухофруктов	ККал-78, У/в-24
<i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>		
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед ККал-449, Белки-17, Жиры-17, У/в-78		
Итого за Обед ККал-449, Белки-17, Жиры-17, У/в-78		
60	Шангезка наливная с яйцом	ККал-106, Белки-2, Жиры-2, У/в-29
<i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Уксус столовый, Сметана, Яйро куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>		
175	Сок фруктовый	ККал-83, Белки-1, У/в-18
Итого за Полдник ККал-189, Белки-3, Жиры-3, У/в-47		
Итого за Полдник ККал-189, Белки-3, Жиры-3, У/в-47		
Итого за Обед ККал-1066, Белки-30, Жиры-30, У/в-183		
Итого за Обед ККал-1066, Белки-30, Жиры-30, У/в-183		
Завтрак		

Заведующий
ДОУ

21.07.2025

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
120	Каша гречневая вязкая	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
<i>Крупа гречневая, вода, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>		
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-43, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
25	Бутерброд с маслом	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовый</i>		
180	Чай с сахаром	ККал-40, У/в-11
<i>Чай черный, Сахар-песок</i>		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак ККал-396, Белки-10, Жиры-16, У/в-55		
Завтрак2		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2 ККал-47, У/в-10		
Обед		
50	Икра из кабачков	ККал-35, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
<i>Кабачки свежие, Кукуруза, Парм. сырный соус, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>		
180	Суп картофельный с бобовыми	ККал-107, Белки-1, Жиры-4, У/в-15
<i>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>		
80	Печень по-строгановски	ККал-183, Белки-10, Жиры-11, У/в-6
<i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Маюко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>		
130	Макаронные изделия отварные	ККал-125, Белки-4, У/в-23
<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>		
180	Компот из сухофруктов	ККал-99, Белки-1, У/в-24
<i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед ККал-649, Белки-21, Жиры-18, У/в-91		
Итого за Обед ККал-649, Белки-21, Жиры-18, У/в-91		
80	Шангезка наливная с яйцом	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-39
<i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Уксус столовый, Сметана, Яйро куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>		
100	Сок фруктовый	ККал-56, Белки-1, У/в-13
Итого за Полдник ККал-181, Белки-3, Жиры-3, У/в-52		
Итого за Полдник ККал-181, Белки-3, Жиры-3, У/в-52		
Итого за Обед ККал-1273, Белки-34, Жиры-37, У/в-208		
Итого за Обед ККал-1273, Белки-34, Жиры-37, У/в-208		
Завтрак		

Заведующий
ДОУ