

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	э.п. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
199	Суп молочный с крупой (гречка)	ККал-115, Белки-4, Жиры-4, У/в-17
37	Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, яйца, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	ККал-110, Белки-3, У/в-13
195	Бутерброд с сыром	ККал-102, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
10	Суп мясной с овощами, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак ККал-351, Белки-15, Жиры-9, У/в-49		
Завтрак2		
104	Яблоки свежие	ККал-49, У/в-10
Итого за Завтрак2 ККал-49, У/в-10		
Обед		
58	Овощи натуральные (помидоры)	ККал-8, У/в-2
208	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	ККал-79, Белки-2, Жиры-4, У/в-9
130	Картофельное пюре	ККал-123, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
73	Комплетта рыбная	ККал-121, Белки-5, Жиры-3, У/в-5
184	Любительская	ККал-101, Белки-1, У/в-25
20	Компот из сухофруктов	ККал-47, Белки-2, У/в-10
39	Хлеб пшеничный	ККал-68, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед ККал-547, Белки-16, Жиры-11, У/в-84		
Полдник		
97	Запеканка из творога с морковью	ККал-125, Белки-7, Жиры-10, У/в-10
21	Суп молочный (сладкий)	ККал-18, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
192	Кефир/Раженка	ККал-96, Белки-5, У/в-8
Итого за Полдник ККал-239, Белки-14, Жиры-16, У/в-20		
Итого за ККал-1186, Белки-45, Жиры-36, У/в-163		
Заведующий ДОУ		

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	э.п. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
159	Суп молочный с крупой (гречка)	ККал-113, Белки-3, Жиры-4, У/в-13
30	Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, яйца, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	ККал-103, Белки-3, У/в-11
146	Бутерброд с сыром	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Завтрак ККал-317, Белки-12, Жиры-8, У/в-41		
Завтрак2		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2 ККал-47, У/в-10		
Обед		
47	Овощи натуральные (помидоры)	ККал-7, У/в-1
184	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
47	Комплетта рыбная	ККал-50, Белки-3, Жиры-2, У/в-3
110	Любительская	ККал-101, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
153	Картофельное пюре	ККал-79, У/в-24
10	Компот из сухофруктов	ККал-24, Белки-2, У/в-10
29	Хлеб пшеничный	ККал-51, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед ККал-382, Белки-10, Жиры-10, У/в-71		
Полдник		
21	Суп молочный (сладкий)	ККал-18, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
68	Запеканка из творога с морковью	ККал-18, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
160	Кефир/Раженка	ККал-96, Белки-5, Жиры-11, У/в-8
Итого за Полдник ККал-113, Белки-7, Жиры-12, У/в-10		
Итого за ККал-899, Белки-33, Жиры-29, У/в-137		
Заведующий ДОУ		