

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
100	Каши гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
25	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
150	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-52, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак ККал-321, Белки-9, Жиры-11, У/в-46		
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2 ККал-45, У/в-9		
<u>Обед</u>		
149	Суп картофельный с бобовыми <i>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
50	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-96, Белки-8, Жиры-6, У/в-5
110	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-98, Белки-3, У/в-17
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-421, Белки-16, Жиры-9, У/в-76		
<u>Полдник</u>		
59	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-104, Белки-1, Жиры-2, У/в-28
175	Сок фруктовый	ККал-83, Белки-1, У/в-18
Итого за Полдник ККал-187, Белки-2, Жиры-2, У/в-46		
Итого за ККал-974, Белки-27, Жиры-22, У/в-177		

Заведующий
ДОУ _____

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Саd)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
120	Каши гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
25	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
180	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-40, У/в-11
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак ККал-353, Белки-9, Жиры-12, У/в-51		
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2 ККал-47, У/в-10		
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с бобовыми <i>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-107, Белки-1, Жиры-4, У/в-15
80	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-183, Белки-10, Жиры-11, У/в-6
130	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-4, У/в-23
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
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед ККал-614, Белки-20, Жиры-15, У/в-88		
<u>Полдник</u>		
80	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-39
100	Сок фруктовый	ККал-56, Белки-1, У/в-13
Итого за Полдник ККал-181, Белки-3, Жиры-3, У/в-52		
Итого за ККал-1195, Белки-32, Жиры-30, У/в-201		

Заведующий
ДОУ _____