

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
147	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-103, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
25	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-85, Белки-3, У/в-9
141	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-69, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
8	Хлеб пшеничный	ККал-19, Белки-4, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-276, Белки-12, Жиры-6, У/в-32
Завтрак2		
99	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-101, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-101, У/в-15
Обед		
158	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
48	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-51, Белки-3, Жиры-2, У/в-3
120	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-122, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
150	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-102, У/в-23
8	Хлеб пшеничный	ККал-19, Белки-1, У/в-8
26	Хлеб ржаной	ККал-46, Белки-2, У/в-9
Итого за Обед		ККал-410, Белки-11, Жиры-7, У/в-78
Полдник		
62	Запеканка из творога <i>Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-84, Белки-7, Жиры-8, У/в-10
18	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	ККал-16, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
188	Кефир/Ряженка	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-194, Белки-13, Жиры-14, У/в-20
Итого за		ККал-981, Белки-36, Жиры-27, У/в-145

Заведующий
ДОУ

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
166	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-124, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
29	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-3, У/в-10
168	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-66, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
15	Хлеб пшеничный	ККал-35, Белки-1, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-311, Белки-11, Жиры-6, У/в-44
Завтрак2		
99	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-67, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-67, У/в-15
Обед		
187	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-90, Белки-1, Жиры-4, У/в-13
77	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-82, Белки-9, Жиры-3, У/в-5
129	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-131, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
180	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-113, У/в-28
15	Хлеб пшеничный	ККал-35, Белки-1, У/в-7
35	Хлеб ржаной	ККал-61, Белки-2, У/в-12
Итого за Обед		ККал-512, Белки-19, Жиры-15, У/в-90
Полдник		
90	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-116, Белки-6, Жиры-10, У/в-10
18	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	ККал-16, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
188	Кефир/Ряженка	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-226, Белки-12, Жиры-16, У/в-20
Итого за		ККал-1116, Белки-42, Жиры-37, У/в-169

Заведующий
ДОУ