

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
188	Суп молочный с крупой (гречка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, яйца, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-190, Белки-5, Жиры-4, У/в-16
25	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-59, Белки-2, У/в-12
6	Масло сливочное	ККал-45, Жиры-5
7,5	Сыр (порциями)	ККал-26, Белки-2, Жиры-1
190	Молоко кипяченое	ККал-101, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
12	Хлеб пшеничный	ККал-28, Белки-6, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-449, Белки-21, Жиры-15, У/в-38
Завтрак2		
102	Яблоки свежие	ККал-48, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-48, Белки-1, У/в-10
Обед		
45	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-9, У/в-2
165	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свежая Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-63, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
53	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-56, Белки-6, Жиры-2, У/в-3
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-24
154	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-85, У/в-21
11	Хлеб пшеничный	ККал-26, Белки-5, У/в-1
27	Хлеб ржаной	ККал-47, Белки-2, У/в-9
Итого за Обед		ККал-424, Белки-17, Жиры-9, У/в-67
Полдник		
76	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-130, Белки-5, Жиры-7, У/в-8
25	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-28, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
160	Кефир/Ряженка	ККал-80, Белки-5, Жиры-3, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-238, Белки-11, Жиры-11, У/в-16
Итого за		ККал-1 159, Белки-50, Жиры-35, У/в-131

Заведующий
ДОУ

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
235	Суп молочный с крупой (гречка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, яйца, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-165, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
25	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-59, Белки-2, У/в-12
6	Масло сливочное	ККал-45, Жиры-5
11	Сыр (порциями)	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
254	Молоко кипяченое	ККал-133, Белки-7, Жиры-6, У/в-12
12	Хлеб пшеничный	ККал-28, Белки-6, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-468, Белки-24, Жиры-20, У/в-44
Завтрак2		
106	Яблоки свежие	ККал-47, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, Белки-1, У/в-10
Обед		
55	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-13, Белки-1, У/в-2
200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свежая Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-76, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
86	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-91, Белки-11, Жиры-3, У/в-5
179	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-165, Белки-4, Жиры-8, У/в-20
186	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-102, Белки-1, У/в-25
25	Хлеб пшеничный	ККал-59, Белки-2, У/в-12
37	Хлеб ржаной	ККал-64, Белки-2, У/в-12
Итого за Обед		ККал-570, Белки-22, Жиры-15, У/в-85
Полдник		
107	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-184, Белки-7, Жиры-12, У/в-11
25	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-28, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
192	Кефир/Ряженка	ККал-96, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-308, Белки-14, Жиры-18, У/в-21
Итого за		ККал-1 393, Белки-61, Жиры-53, У/в-160

Заведующий
ДОУ