

## Меню ДОУ (ДОУ 29 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. деп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
116	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-189, Б-10, Ж-16, У-3
47	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-56, Б-1, Ж-4, У-4, вит. С-3
19	<b>Хлеб пшеничный (для бутербродов)</b>	ККал-45, Б-1, У-9
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Ж-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-60, У-15
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-42, Б-1, У-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-429, Б-13, Ж-24, У-40, вит. С-3
<b>Завтрак2</b>		
104	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-71, У-16, вит. С-1
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-71, У-16, вит. С-1
<b>Обед</b>		
38	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	ККал-5, У-1, вит. С-4
181	<b>Суп картофельный с крупой (перловая)</b> <i>Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Б-1, Ж-4, У-12, вит. С-1
99	<b>Рыба, тушеная с овощами</b> <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-105, Б-9, Ж-5, У-4, вит. С-3
129	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Б-2, Ж-6, У-16, вит. С-18
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Б-1, У-24, вит. С-1
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-42, Б-1, У-9
35	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-61, Б-2, У-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-531, Б-16, Ж-15, У-78, вит. С-27
<b>Полдник</b>		
50	<b>Печенье</b>	ККал-209, Б-4, Ж-5, У-37
192	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-96, Б-6, Ж-5, У-8, вит. С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-305, Б-10, Ж-10, У-45, вит. С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1 336, Б-39, Ж-49, У-179, вит. С-32

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_

## Меню ДОУ (ДОУ 29 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. деп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
97	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-158, Б-8, Ж-13, У-2
39	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-46, Б-1, Ж-3, У-3, вит. С-3
19	<b>Хлеб пшеничный (для бутербродов)</b>	ККал-45, Б-1, У-9
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Ж-4
150	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-38, У-10
9	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-19, Б-1, У-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-343, Б-11, Ж-20, У-28, вит. С-3
<b>Завтрак2</b>		
104	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-71, У-16, вит. С-1
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-71, У-16, вит. С-1
<b>Обед</b>		
31	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	ККал-4, У-1, вит. С-3
149	<b>суп картофельный с крупой (перловая)</b> <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10
79	<b>Рыба, тушеная с овощами</b> <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-80, Б-8, Ж-4, У-4, вит. С-3
110	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Б-2, Ж-5, У-14, вит. С-15
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У-20
9	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-19, Б-1, У-4
26	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-47, Б-2
<b>Итого за Обед</b>		ККал-417, Б-14, Ж-12, У-53, вит. С-21
<b>Полдник</b>		
26	<b>Печенье</b>	ККал-108, Б-2, Ж-3, У-19
173	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-86, Б-5, Ж-4, У-7, вит. С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-194, Б-7, Ж-7, У-26, вит. С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1 025, Б-32, Ж-39, У-123, вит. С-26

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_