

Меню ДОУ (ДОУ 29 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эв. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
183	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-121, Б-4, Ж-5, У-15, вит. С-1
19	Хлеб пшеничный (для бутербродов)	ККал-45, Б-1, У-9
180	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-78, Б-1, Ж-1, У-16, вит. С-1
18	Хлеб пшеничный	ККал-42, Б-1, У-9
Итого за Завтрак		ККал-286, Б-7, Ж-6, У-49, вит. С-2
Завтрак2		
103	Яблоки свежие	ККал-48, У-10, вит. С-10
Итого за Завтрак2		ККал-48, У-10, вит. С-10
Обед		
5	Масло сливочное	ККал-37, Ж-4
14	Сыр (порциями)	ККал-48, Б-4, Ж-4
43	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-6, У-1, вит. С-4
197	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-60, Б-1, Ж-4, У-5, вит. С-14
79	Суфле из птицы <i>Кури-бройлеры, Яйцо куриное, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная</i>	ККал-182, Б-11, Ж-14, У-3, вит. С-1
132	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-128, Б-5, Ж-1, У-25
181	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-96, У-23, вит. С-2
18	Хлеб пшеничный	ККал-42, Б-1, У-9
37	Хлеб ржаной	ККал-64, Б-2, У-12
Итого за Обед		ККал-663, Б-24, Ж-27, У-78, вит. С-21
Полдник		
98	Запеканка из творога <i>Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Масло сливочное, Сметана, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-292, Б-16, Ж-17, У-16
187	Кефир Ряженка	ККал-94, Б-5, Ж-5, У-7, вит. С-1
Итого за Полдник		ККал-386, Б-21, Ж-22, У-23, вит. С-1
Итого за		ККал-1 383, Б-52, Ж-55, У-160, вит. С-34

Заведующий
ДОУ _____

Меню ДОУ (ДОУ 29 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эв. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
153	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-101, Б-4, Ж-4, У-13, вит. С-2
19	Хлеб пшеничный (для бутербродов)	ККал-45, Б-1, У-9
150	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-65, Б-1, Ж-1, У-13, вит. С-1
9	Хлеб пшеничный	ККал-19, Б-1, У-4
Итого за Завтрак		ККал-230, Б-7, Ж-5, У-39, вит. С-3
Завтрак2		
99	Яблоки свежие	ККал-47, У-10, вит. С-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У-10, вит. С-10
Обед		
5	Масло сливочное	ККал-37, Ж-4
10	Сыр (порциями)	ККал-32, Б-2, Ж-2
34	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-5, У-1, вит. С-3
164	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-49, Б-1, Ж-3, У-4, вит. С-8
59	Суфле из птицы <i>Кури-бройлеры, Яйцо куриное, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная</i>	ККал-137, Б-9, Ж-10, У-2
92	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-89, Б-3, У-18
151	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-74, У-18, вит. С-1
9	Хлеб пшеничный	ККал-19, Б-1, У-4
28	Хлеб ржаной	ККал-51, Б-2
Итого за Обед		ККал-493, Б-18, Ж-19, У-47, вит. С-12
Полдник		
68	Запеканка из творога <i>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-50, Б-11, Ж-12, У-11
19	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-19, Б-1, Ж-1, У-2
187	Кефир Ряженка	ККал-94, Б-5, Ж-5, У-7, вит. С-1
Итого за Полдник		ККал-163, Б-17, Ж-18, У-20, вит. С-1
Итого за		ККал-933, Б-42, Ж-42, У-116, вит. С-26

Заведующий
ДОУ _____