

Меню ДОУ (ДОУ 29 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
123	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (арова), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-181, Б-5, Ж-7, У-23, вит. С-1
39	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-46, Б-1, Ж-4, У-3, вит. С-3
16	Хлеб пшеничный (для бутербродов)	ККал-38, Б-1, У-8
181	Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-24, У-8
16	Хлеб пшеничный	ККал-38, Б-1, У-8
Итого за Завтрак ККал-327, Б-8, Ж-11, У-50, вит. С-4		
<u>Завтрак2</u>		
98	Яблоки свежие	ККал-46, У-10, вит. С-10
Итого за Завтрак2 ККал-46, У-10, вит. С-10		
<u>Обед</u>		
5	Масло сливочное	ККал-37, Ж-4
214	Рассольник Ленинградский <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные</i>	ККал-116, Б-2, Ж-6, У-14, вит. С-19
210	Жаркое по-домашнему <i>Мясо говядины, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-362, Б-25, Ж-22, У-16, вит. С-7
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-95, У-23, вит. С-2
16	Хлеб пшеничный	ККал-38, Б-1, У-8
35	Хлеб ржаной	ККал-61, Б-2, У-12
Итого за Обед ККал-709, Б-30, Ж-32, У-73, вит. С-28		
<u>Полдник</u>		
42	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-122, Б-3, Ж-3, У-21
186	Сок фруктовый	ККал-104, Б-2, У-23, вит. С-4
Итого за Полдник ККал-226, Б-5, Ж-3, У-44, вит. С-4		
Итого за ККал-1308, Б-43, Ж-46, У-177, вит. С-46		

Заведующий
Д/ОУ _____

Меню ДОУ (ДОУ 29 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
102	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (арова), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-150, Б-4, Ж-6, У-19, вит. С-1
32	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-38, Б-1, Ж-2, У-2, вит. С-2
16	Хлеб пшеничный (для бутербродов)	ККал-38, Б-1, У-8
150	Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-28, У-7
8	Хлеб пшеничный	ККал-17, Б-1, У-4
Итого за Завтрак ККал-271, Б-7, Ж-8, У-40, вит. С-3		
<u>Завтрак2</u>		
93	Яблоки свежие	ККал-44, У-9, вит. С-9
Итого за Завтрак2 ККал-44, У-9, вит. С-9		
<u>Обед</u>		
5	Масло сливочное	ККал-37, Ж-4
161	Рассольник Ленинградский <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные</i>	ККал-87, Б-1, Ж-5, У-9, вит. С-15
170	Жаркое по-домашнему <i>Мясо говядины, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-208, Б-2, Ж-5, У-19, вит. С-7
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-73, У-18, вит. С-1
8	Хлеб пшеничный	ККал-17, Б-1, У-4
26	Хлеб ржаной	ККал-47, Б-2
Итого за Обед ККал-469, Б-6, Ж-14, У-50, вит. С-23		
<u>Полдник</u>		
34	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-115, Б-2, Ж-3, У-20
181	Сок фруктовый	ККал-83, Б-1, У-18, вит. С-4
Итого за Полдник ККал-198, Б-3, Ж-3, У-38, вит. С-4		
Итого за ККал-982, Б-16, Ж-25, У-137, вит. С-39		

Заведующий
Д/ОУ _____