

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>		
120	Каша гречневая вязкая <i>Крупа ячневая, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-170, Б-6, Ж-8, У-20, вит. С-1
35	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-42, Б-1, Ж-3, У-3, вит. С-3
18	Хлеб пшеничный (для бутербродов)	ККал-42, Б-1, У-9
150	Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-28, У-7
9	Хлеб пшеничный	ККал-19, Б-1, У-4
Итого за Завтрак ККал-301, Б-9, Ж-11, У-43, вит. С-4		
<u>Завтрак2</u>		
102	Яблоки свежие	ККал-48, У-10, вит. С-10
Итого за Завтрак2 ККал-48, У-10, вит. С-10		
<u>Обед</u>		
5	Масло сливочное	ККал-37, Ж-4
158	Суп картофельный с бобовыми <i>Масло подсолнечное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-68, Б-5, Ж-3, У-10, вит. С-5
45	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Майонез пастеризованный, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-86, Б-7, Ж-6, У-2, вит. С-3
112	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-108, Б-4, Ж-1, У-22
149	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-64, У-16, вит. С-3
31	Хлеб ржаной	ККал-56, Б-2
9	Хлеб пшеничный	ККал-19, Б-1, У-4
Итого за Обед ККал-438, Б-19, Ж-14, У-54, вит. С-11		
<u>Полдник</u>		
35	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Майонез пастеризованный, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-118, Б-3, Ж-3, У-21
175	Сок фруктовый	ККал-81, Б-1, У-18, вит. С-4
Итого за Полдник ККал-199, Б-4, Ж-3, У-39, вит. С-4		
Итого за ККал-986, Б-32, Ж-28, У-146, вит. С-29		

Зав. дошкольн.
ДОУ _____

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>		
120	Каша гречневая вязкая <i>Крупа ячневая, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-170, Б-6, Ж-8, У-20, вит. С-1
43	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-51, Б-1, Ж-4, У-3, вит. С-3
18	Хлеб пшеничный (для бутербродов)	ККал-42, Б-1, У-9
180	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У-11
18	Хлеб пшеничный	ККал-42, Б-1, У-9
Итого за Завтрак ККал-351, Б-9, Ж-12, У-52, вит. С-4		
<u>Завтрак2</u>		
106	Яблоки свежие	ККал-50, У-10, вит. С-11
Итого за Завтрак2 ККал-50, У-10, вит. С-11		
<u>Обед</u>		
5	Масло сливочное	ККал-37, Ж-4
188	Суп картофельный с бобовыми <i>Картофель, Горох, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-90, Б-1, Ж-4, У-13, вит. С-1
72	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Майонез пастеризованный, Масло сливочное, Мука пшеничная</i>	ККал-141, Б-24, Ж-9, У-3, вит. С-6
142	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-137, Б-5, Ж-1, У-27
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Б-2, У-23, вит. С-1
31	Хлеб ржаной	ККал-56, Б-2
18	Хлеб пшеничный	ККал-42, Б-1, У-9
Итого за Обед ККал-602, Б-34, Ж-18, У-76, вит. С-8		
<u>Полдник</u>		
43	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Майонез пастеризованный, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Б-3, Ж-3, У-22
180	Сок фруктовый	ККал-101, Б-2, У-23, вит. С-4
Итого за Полдник ККал-226, Б-5, Ж-3, У-45, вит. С-4		
Итого за ККал-1 229, Б-48, Ж-33, У-183, вит. С-27		

Зав. дошкольн.
ДОУ _____