

## Меню ДОУ (ДОУ 29 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
191	<b>Суп молочный с крупой (гречка)</b> <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Рис шлифованный, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-126, Б-5, Ж-5, У-16, вит. С-1
18	<b>Хлеб пшеничный (для бутербродов)</b>	ККал-42, Б-1, У-9
9	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-19, Б-1, У-4
189	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-99, Б-5, Ж-5, У-9, вит. С-2
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-286, Б-12, Ж-10, У-38, вит. С-3
<b>Завтрак2</b>		
101	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-47, У-10, вит. С-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У-10, вит. С-10
<b>Обед</b>		
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Ж-4
40	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	ККал-6, У-1, вит. С-4
174	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <small>Капуста, Свежая Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-66, Б-1, Ж-3, У-7, вит. С-7
43	<b>Котлета рыбная любительская</b> <small>Минтай свежемороженый, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-45, Б-5, Ж-2, У-3
143	<b>Пюре картофельное</b> <small>Картофель, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-142, Б-3, Ж-7, У-17, вит. С-5
181	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small>	ККал-100, Б-1, У-24, вит. С-1
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-42, Б-1, У-9
36	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-63, Б-2, У-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-501, Б-13, Ж-16, У-73, вит. С-17
<b>Полдник</b>		
103	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <small>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-240, Б-12, Ж-11, У-24
19	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <small>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</small>	ККал-21, Б-1, Ж-1, У-2
187	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-94, Б-5, Ж-5, У-7, вит. С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-355, Б-18, Ж-17, У-33, вит. С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1 189, Б-43, Ж-43, У-154, вит. С-31

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_

## Меню ДОУ (ДОУ 29 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
141	<b>Суп молочный с крупой (гречка)</b> <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Рис шлифованный, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-93, Б-3, Ж-4, У-12, вит. С-1
18	<b>Хлеб пшеничный (для бутербродов)</b>	ККал-42, Б-1, У-9
9	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-19, Б-1, У-4
141	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-75, Б-4, Ж-4, У-7, вит. С-2
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-229, Б-9, Ж-8, У-32, вит. С-3
<b>Завтрак2</b>		
97	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-46, У-10, вит. С-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-46, У-10, вит. С-10
<b>Обед</b>		
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Ж-4
32	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	ККал-4, У-1, вит. С-3
145	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <small>Капуста, Свежая Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-55, Б-1, Ж-3, У-6, вит. С-6
37	<b>Котлета рыбная любительская</b> <small>Минтай свежемороженый, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-39, Б-5, Ж-1, У-2
132	<b>Пюре картофельное</b> <small>Картофель, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-121, Б-3, Ж-6, У-14, вит. С-4
152	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small>	ККал-66, У-16, вит. С-3
9	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-19, Б-1, У-4
27	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-49, Б-2
<b>Итого за Обед</b>		ККал-390, Б-12, Ж-14, У-43, вит. С-16
<b>Полдник</b>		
74	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <small>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-173, Б-9, Ж-8, У-18
19	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <small>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</small>	ККал-21, Б-1, Ж-1, У-2
156	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-78, Б-5, Ж-4, У-6, вит. С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-272, Б-15, Ж-13, У-26, вит. С-1
<b>Итого за</b>		ККал-937, Б-36, Ж-35, У-111, вит. С-30

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_