

Меню ДОУ (сад)

Въ (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------	--------------------	--

Завтрак1

200 **Каша пшеничная молочная жидкая(сад)** ККал-112, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
Пшеничная крупа, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль

30/6 **Хлеб пшеничный с маслом(сад)** ККал-113, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
Хлеб пшеничный, Масло сливочное

180 **Кофейный напиток(сад)2019** ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода

Итого за Завтрак1 ККал-356, Белки-9, Жиры-12, У/в-51

Завтрак2

200 **Яблоко (сад)** ККал-86, Белки-1, У/в-22

Итого за Завтрак2 ККал-86, Белки-1, У/в-22

Обед

40 **Огурец свежий (сад)** ККал-5, У/в-1
огурцы,

250 **Свекольник с мясом со сметаной (сад)** ККал-36, Белки-2, Жиры-1, У/в-5
Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Сметана, Соль, Масло растительное, *Бульон из индейки, *Вода, Шейка индейки

70 **Шницель из мяса запеченный (сад)** ККал-151, Белки-9, Жиры-9, У/в-9
Лук репчатый, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Куры, Сердце говяжье

150 **Пюре картофельное (сад)** ККал-100, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-82, У/в-21
Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода

50 **Хлеб ржаной(сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед ККал-465, Белки-16, Жиры-14, У/в-68

Полдник

200 **Йогурт (сад)**

80 **Плюшка с сахаром (сад)** ККал-214, Белки-6, Жиры-4, У/в-38

Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль, *Вода

Итого за Полдник ККал-214, Белки-6, Жиры-4, У/в-38

Ужин

150/20 **Пудинг творожно манный со сгущенным молоком (сад)** ККал-335, Белки-21, Жиры-16, У/в-27
Творог, Манная крупа, Масло сливочное, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Молоко сгущенное, Масло растительное, Соль

180 **Чай с сахаром(сад)** ККал-36, У/в-9
Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода

40 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин ККал-476, Белки-24, Жиры-17, У/в-56

Итого за ККал-1 597, Белки-56, Жиры-47, У/в-235

Заведующая

Цепцова Н.А.

Центр развития ребенка
детский сад № 7



Меню ДОУ (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

150	Каша пшеничная молочная жидкая (ясли) <i>Пшеничная крупа, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
30/6	Хлеб пшеничный с маслом(ясли) <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное</i>	ККал-144, Белки-3, Жиры-6, У/в-20
150	Кофейный напиток(ясли)2019 <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-347, Белки-10, Жиры-13, У/в-49

Завтрак2

200	Яблоко (ясли)	ККал-86, Белки-1, У/в-22
Итого за Завтрак2		ККал-86, Белки-1, У/в-22

Обед

30	Огурец свежий (ясли) <i>огурцы,</i>	ККал-4, У/в-1
200	Свекольник с мясом со сметаной(ясли) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Сметана, Соль, Масло растительное, *Бульон из индейки, *Вода, Шейка индейки</i>	ККал-108, Белки-5, Жиры-4, У/в-12
60	Шницель из мяса запеченный (ясли) <i>Лук репчатый, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Масло растительное, Мука пшеничная, Куры, Сердце говяжье</i>	ККал-134, Белки-8, Жиры-8, У/в-7
130	Пюре картофельное (ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-77, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-82, У/в-21
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед		ККал-477, Белки-18, Жиры-14, У/в-67

Полдник

150	Йогурт (ясли)	ККал-171, Белки-5, Жиры-3, У/в-30
70	Плюшка с сахаром (ясли) <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Соль, *Вода</i>	ККал-171, Белки-5, Жиры-3, У/в-30
Итого за Полдник		ККал-171, Белки-5, Жиры-3, У/в-30

Ужин

130/20	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком (ясли) <i>Творог, Манная крупа, Масло сливочное, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Молоко сгущенное, Масло растительное, Соль</i>	ККал-236, Белки-16, Жиры-11, У/в-20
150	Чай с сахаром (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-32, У/в-8
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-347, Белки-18, Жиры-12, У/в-43
Итого за		ККал-1 428, Белки-52, Жиры-42, У/в-211

Заведующая

