МБДОУ № 152

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №152
_____/ А.Б.Гончарова

Меню на 12.12.2022(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
119	***Омлет натуральный***	ККал-156, Белки-3, Жиры-5, У/в-3
	яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная	
50	***Икра кабачковая (промышленного производства)***	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
40	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	***Масло сливочное (порциями)***	ККал-37, Жиры-4
13	***Сыр полутвердый (порциями)***	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
199	***Чай с сахаром***	ККал-28, У/в-8
	сахар (песок), чай черный	
	Итого за Завтрак	ККал-414, Белки-10, Жиры-17, У/в-32
	Завтрак 2	
155	***Соки овощные, фруктовые и ягодные***	ККал-88, Белки-1, У/в-16
	Итого за Завтрак 2	ККал-88, Белки-1, У/в-16
	Обед	
199	***Суп картофельный с бобовыми***	ККал-130, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
	картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная	
81	***Птица в соусе с томатом***	ККал-106, Белки-5, Жиры-13, У/в-3
	куры, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, мука пшеничная, томат-паста	
130	***Макаронные изделия отварные***	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
	макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная	
40	***Овощи отварные***	ККал-27, Жиры-1, У/в-3
	свекла, масло подсолнечное, соль йодированная	
50	***Хлеб ржаной***	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	***Компот из смеси сухофруктов***	ККал-58, У/в-14
	сухофрукты, сахар (песок)	
	Итого за Обед	ККал-637, Белки-20, Жиры-24, У/в-92
	Полдник	
70	***Сдоба обыкновенная***	ККал-190, Белки-6, Жиры-5, У/в-41
	мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие	
183	***Кисломолочный напиток (кефир)***	ККал-97, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
	Итого за Полдник	ККал-287, Белки-11, Жиры-10, У/в-48
	Ужин	
196	***Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая***	ККал-196, Белки-7, Жиры-7, У/в-25
	молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная	
40	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
56	***Фрукты свежие***	ККал-53, Белки-1, У/в-12
174	***Молоко кипяченое***	ККал-90, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
	Итого за Ужин	ККал-436, Белки-16, Жиры-12, У/в-62
	Итого за день	ККал-1 862, Белки-58, Жиры-63, У/в-250

МБДОУ № 152

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №152
_____/ А.Б.Гончарова

Меню на 12.12.2022(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
99	***Омлет натуральный***	ККал-130, Белки-3, Жиры-4, У/в-2
	яйцо, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная	
40	***Икра кабачковая (промышленного производства)***	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
30	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	***Масло сливочное (порциями)***	ККал-37, Жиры-4
9	***Сыр полутвердый (порциями)***	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
179	***Чай с сахаром***	ККал-25, У/в-7
	сахар (песок), чай черный	
	Итого за Завтрак	ККал-337, Белки-9, Жиры-15, У/в-25
	Завтрак 2	
145	***Соки овощные, фруктовые и ягодные***	ККал-82, Белки-1, У/в-15
	Итого за Завтрак 2	ККал-82, Белки-1, У/в-15
	Обед	
149	***Суп картофельный с бобовыми***	ККал-97, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
	картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная	
61	***Птица в соусе с томатом***	ККал-80, Белки-4, Жиры-10, У/в-3
	куры, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, мука пшеничная, томат-паста	
110	***Макаронные изделия отварные***	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
	макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная	
30	***Овощи отварные***	ККал-20, Жиры-1, У/в-3
	свекла, масло подсолнечное, соль йодированная	
40	***Хлеб ржаной***	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	***Компот из смеси сухофруктов***	ККал-48, У/в-12
	сухофрукты, сахар (песок)	
	Итого за Обед	ККал-507, Белки-16, Жиры-18, У/в-77
	Полдник	
60	***Сдоба обыкновенная***	ККал-163, Белки-5, Жиры-5, У/в-35
	мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие	
152	***Кисломолочный напиток (кефир)***	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
	Итого за Полдник	ККал-244, Белки-9, Жиры-9, У/в-41
	Ужин	
147	***Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая***	ККал-147, Белки-5, Жиры-6, У/в-19
	молоко, геркулес, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная	
30	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
47	***Фрукты свежие***	ККал-45, Белки-1, У/в-10
145	***Молоко кипяченое***	ККал-75, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
	Итого за Ужин	ККал-340, Белки-13, Жиры-11, У/в-49
	Итого за день	ККал-1 510, Белки-48, Жиры-53, У/в-207