

**Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
20	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-31, Б-3, Ж-2
120	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-121, Б-3, Ж-3, У-19
45	<b>Икра кабачковая (готовый продукт)</b>	ККал-55, Б-1, Ж-4, У-4
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-28, У-7
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-372, Б-11, Ж-34, У-51
<b>Завтрак2</b>		
75	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-35, У-7
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-35, У-7
<b>Обед</b>		
34	<b>Квашенная капуста с луком</b> <i>Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	ККал-39, Б-1, Ж-4, У-1
150	<b>Рассольник Ленинградский</b> <i>Масло подсолнечное, Сметана, Рис шлифованный, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные</i>	ККал-81, Б-1, Ж-5, У-9
180	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>Мясо говядины, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-221, Б-2, Ж-6, У-20
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-54, Б-2
150	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-73, У-18
<b>Итого за Обед</b>		ККал-489, Б-7, Ж-15, У-52
<b>Полдник</b>		
60	<b>Пирожок сдобный с яблоком</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	ККал-190, Б-4, Ж-3, У-37
180	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-280, Б-9, Ж-8, У-44
<b>Итого за</b>		ККал-1 176, Б-27, Ж-57, У-154

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_