

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12
30	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Б-5, Ж-6, У-7
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
150	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-65, Б-1, Ж-1, У-13
10	Соус томатный <i>Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста, Лук репчатый, Морковь</i>	ККал-8, У-1
Итого за Завтрак		ККал-300, Б-11, Ж-11, У-37
Завтрак2		
75	Яблоки свежие	ККал-35, У-7
Итого за Завтрак2		ККал-35, У-7
Обед		
34	Квашенная капуста с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	ККал-39, Б-1, Ж-4, У-1
150	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана</i>	ККал-57, Б-1, Ж-3, У-6
80	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-214, Б-18, Ж-15, У-2
100	Макаронные изделия <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-97, Б-4, У-19
17	Хлеб пшеничный	ККал-36, Б-1, У-8
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-73, У-18
Итого за Обед		ККал-570, Б-27, Ж-22, У-54
Полдник		
90	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-131, Б-9, Ж-7, У-9
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7
20	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Б-1, Ж-1, У-2
Итого за Полдник		ККал-241, Б-15, Ж-13, У-18
Итого за		ККал-1 146, Б-53, Ж-46, У-116

Заведующий
ДОУ _____