

**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>           |   |   |
| 80                       | <b>Омлет натуральный</b><br><i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>                                   | ККал-130, Б-7, Ж-11, У-2  |
| 25                       | <b>Бутерброд с маслом</b><br><i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>  | ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10   |
| 15                       | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11  |
| 150                      | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Сахар-песок, Чай черный</i>  | ККал-28, У-7  |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   | ККал-295, Б-11, Ж-36, У-30  |
| <b>Завтрак2</b>          |   |   |
| 190                      | <b>Сок фруктовый</b>  | ККал-86, У-19, вит.С-7  |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |   | ККал-86, У-19, вит.С-7  |
| <b>Обед</b>              |   |   |
| 34                       | <b>Квашенная капуста с луком</b><br><i>Капуста квашеная, Лук репчатый</i>   | ККал-39, Б-1, Ж-4, У-1, вит.С-7   |
| 150                      | <b>суп картофельный с крупой (перловая)</b><br><i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-1  |
| 80                       | <b>Рыба тушеная с овощами</b><br><i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>      | ККал-86, Б-8, Ж-4, У-4, вит.С-3   |
| 120                      | <b>Картофель отварной</b><br><i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>   | ККал-114, Б-2, Ж-5, У-15, вит.С-17  |
| 10                       | <b>Хлеб пшеничный</b>   | ККал-21, Б-1, У-4   |
| 30                       | <b>Хлеб ржаной</b>  | ККал-54, Б-2  |
| 150                      | <b>Компот из сухофруктов</b><br><i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>  | ККал-65, У-16, вит.С-3  |
| <b>Итого за Обед</b>     |   | ККал-451, Б-15, Ж-16, У-50, вит.С-31  |
| <b>Полдник</b>           |   |   |
| 26                       | <b>Печенье Вафли Пряники Зефир</b>  | ККал-108, Б-2, Ж-3, У-19  |
| 180                      | <b>Кефир Ряженка</b>  | ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   | ККал-198, Б-7, Ж-8, У-26, вит.С-1   |
| <b>Итого за</b>          |   | ККал-1 030, Б-33, Ж-60, У-125, вит.С-39                                     |

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_