

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
20	Яйцо отварное	ККал-31, Б-3, Ж-2
150	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа пшено</i>	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12, вит.С-2
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
30	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Б-5, Ж-6, У-7
150	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-108, Б-3, Ж-3, У-19, вит.С-1
Итого за Завтрак		ККал-366, Б-16, Ж-15, У-42, вит.С-3
Завтрак2		
75	Яблоки свежие	ККал-35, У-7, вит.С-8
Итого за Завтрак2		ККал-35, У-7, вит.С-8
Обед		
34	Квашенная капуста с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	ККал-39, Б-1, Ж-4, У-1, вит.С-7
150	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-1
60	Бифитекс <i>Мясо говядины, Масло сливочное</i>	ККал-175, Б-18, Ж-11, У-2
10	Соус томатный <i>Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста, Лук репчатый, Морковь</i>	ККал-8, У-1
120	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-114, Б-2, Ж-5, У-15, вит.С-17
15	Хлеб пшеничный	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-73, У-18, вит.С-1
Итого за Обед		ККал-587, Б-26, Ж-44, У-58, вит.С-26
Полдник		
60	Булочка " Российская " <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-203, Б-4, Ж-5, У-35
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2
Итого за Полдник		ККал-298, Б-9, Ж-10, У-44, вит.С-2
Итого за		ККал-1 286, Б-51, Ж-69, У-151, вит.С-39

Заведующий
ДОУ _____