

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) <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12, вит.С-2
30	Бутерброд с сыром <small>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</small>	ККал-107, Б-5, Ж-6, У-7
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
150	Чай с молоком <small>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</small>	ККал-65, Б-1, Ж-1, У-13, вит.С-1
Итого за Завтрак		ККал-292, Б-11, Ж-11, У-36, 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		
60	Огурцы соленые (консервированные)	ККал-26, У-2, вит.С-10
200	Суп картофельный с макаронами изделиями <small>Мясо говядины, Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-89, Б-2, Ж-2, У-15, вит.С-7
210	Плов из птицы <small>Куры-бройлеры, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-352, Б-16, Ж-16, У-37, вит.С-1
17	Хлеб пшеничный	ККал-36, Б-1, У-8
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
150	Компот из свежих плодов и ягод <small>Яблоки, Сахар-песок</small>	ККал-73, У-18, вит.С-1
Итого за Обед		ККал-630, Б-21, Ж-18, У-80, вит.С-19
Полдник		
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
50	Печенье Вафли Пряники Зефир	ККал-208, Б-4, Ж-5, У-37
Итого за Полдник		ККал-298, Б-9, Ж-10, У-44, вит.С-1
Итого за		ККал-1 255, Б-41, Ж-39, У-167, вит.С-31

Заведующий
ДОУ _____