

**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> <small>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-121, Б-3, Ж-3, У-19
45	<b>Икра кабачковая (готовый продукт)</b>	ККал-55, Б-1, Ж-4, У-4, вит.С-1
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <small>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</small>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	<b>Чай с сахаром</b> <small>Сахар-песок, Чай черный</small>	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, вит.С-1
<b>Завтрак2</b>		
75	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-35, У-7, вит.С-8
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-35, У-7, вит.С-8
<b>Обед</b>		
40	<b>Икра баклажанная</b> <small>Баклажаны, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</small>	ККал-31, Б-1, Ж-2, У-2, вит.С-2
150	<b>Рассольник Ленинградский</b> <small>Масло подсолнечное, Сметана, Рис шлифованный, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные</small>	ККал-81, Б-1, Ж-5, У-9, вит.С-14
180	<b>Жаркое по-домашнему</b> <small>Мясо говядины, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-221, Б-2, Ж-6, У-20, вит.С-8
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> <small>Яблоки, Сахар-песок</small>	ККал-73, У-18, вит.С-1
<b>Итого за Обед</b>		ККал-481, Б-7, Ж-13, У-53, вит.С-25
<b>Полдник</b>		
60	<b>Пирожок сдобный с яблоком</b> <small>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</small>	ККал-190, Б-4, Ж-3, У-37, вит.С-2
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-285, Б-9, Ж-8, У-46, вит.С-4
<b>Итого за</b>		ККал-1 173, Б-27, Ж-55, У-157, вит.С-38

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_