

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
40	Яйцо отварное	ККал-62, Б-5, Ж-5
25	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
200	Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-26, Б-1, У-9
120	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-121, Б-3, Ж-3, У-19
45	Икра кабачковая (готовый продукт)	ККал-55, Б-1, Ж-4, У-4, вит.С-1
15	Хлеб пшеничный	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
Итого за Завтрак		ККал-401, Б-14, Ж-37, У-53, вит.С-1
Завтрак2		
180	Сок фруктовый	ККал-81, У-18, вит.С-6
Итого за Завтрак2		ККал-81, У-18, вит.С-6
Обед		
40	Икра свекольная <i>Лук репчатый, Масло подсолнечное, Свекла, Сахар-песок, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-41, Б-1, Ж-2, У-5, вит.С-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, вит.С-6
150	Плов из птицы <i>Куры-бройлеры, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-251, Б-11, Ж-11, У-27, вит.С-1
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-65, У-16, вит.С-3
Итого за Обед		ККал-489, Б-16, Ж-16, У-58, вит.С-11
Полдник		
70	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-164, Б-8, Ж-7, У-17
20	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Б-1, Ж-1, У-2
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-274, Б-14, Ж-13, У-26, вит.С-1
Итого за		ККал-1 245, Б-44, Ж-66, У-155, вит.С-19

Заведующий
ДОУ _____