

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 (гречка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа гречневая, ядрица, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12, вит.С-1
30	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Б-5, Ж-6, У-7
150	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-40, Б-2, Ж-2, У-12, вит.С-1
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
Итого за Завтрак		ККал-267, Б-12, Ж-12, У-35, вит.С-2
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 из овощей <i>Масло подсолнечное, Сметана, Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-100, Б-3, Ж-3, У-8, вит.С-5
70	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-74, Б-9, Ж-3, У-4, вит.С-1
120	Пюре картофельное <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-110, Б-3, Ж-5, У-13, вит.С-4
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-65, У-16, вит.С-3
Итого за Обед		ККал-463, Б-19, Ж-15, У-46, вит.С-20
Полдник		
26	Печенье Вафли Пряники Зефир	ККал-108, Б-2, Ж-3, У-19
190	Сок фруктовый	ККал-86, У-19, вит.С-7
Итого за Полдник		ККал-194, Б-2, Ж-3, У-38, вит.С-7
Итого за		ККал-924, Б-33, Ж-30, У-119, вит.С-29

Заведующий
ДОУ _____