

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
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
25	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-28, У-7
15	Хлеб пшеничный	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
Итого за Завтрак		ККал-372, Б-11, Ж-34, У-51, вит.С-1
Обед		
34	Квашенная капуста с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	ККал-39, Б-1, Ж-4, У-1, вит.С-7
150	Рассольник Ленинградский <i>Масло подсолнечное, Сметана, Рис шлифованный, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные</i>	ККал-81, Б-1, Ж-5, У-9, вит.С-14
180	Жаркое по-домашнему <i>Мясо говядины, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-221, Б-2, Ж-6, У-20, вит.С-8
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-481, Б-7, Ж-15, У-50, вит.С-32
Полдник		
60	Шанезка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие</i>	ККал-194, Б-6, Ж-5, У-30, вит.С-1
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-284, Б-11, Ж-10, У-37, вит.С-2
Итого за		ККал-1 137, Б-29, Ж-59, У-138, вит.С-35

Заведующий
ДОУ _____