

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
90	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-147, Б-8, Ж-12, У-2
60	Икра кабачковая (готовый продукт)	ККал-71, Б-1, Ж-5, У-5, вит.С-1
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
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
Итого за Завтрак		ККал-350, Б-13, Ж-21, У-30, вит.С-1
Обед		
40	Овощи натуральные (помидоры)	ККал-10, У-2, вит.С-10
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-434, Б-18, Ж-11, У-47, вит.С-23
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-978, Б-33, Ж-35, У-115, вит.С-31

Заведующий
ДОУ _____