

**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>		
150	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12, вит.С-2
30	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Б-5, Ж-6, У-7
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
150	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-65, Б-1, Ж-1, У-13, вит.С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-292, Б-11, Ж-11, У-36, вит.С-3
<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>Овощи натуральные (помидоры)</b>	ККал-10, У-2, вит.С-10
150	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана</i>	ККал-57, Б-1, Ж-3, У-6, вит.С-6
80	<b>Суфле из отварной говядины</b> <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-214, Б-18, Ж-15, У-2
10	<b>Соус томатный</b> <i>Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста, Лук репчатый, Морковь</i>	ККал-8, У-1
100	<b>Макаронны отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-97, Б-4, У-19
17	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-36, Б-1, У-8
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-54, Б-2
150	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-73, У-18, вит.С-1
<b>Итого за Обед</b>		ККал-549, Б-26, Ж-18, У-56, вит.С-17
<b>Полдник</b>		
90	<b>Ленивые вареники с маслом</b> <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-131, Б-9, Ж-7, У-9
180	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
20	<b>Соус сметанный (сладкий)</b> <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Б-1, Ж-1, У-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-241, Б-15, Ж-13, У-18, вит.С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1117, Б-52, Ж-42, У-117, вит.С-29

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_