

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-130, Б-7, Ж-11, У-2
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
15	Хлеб пшеничный	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
150	Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-28, У-7
Итого за Завтрак		ККал-350, Б-12, Ж-40, У-34, вит.С-1
Завтрак2		
190	Сок фруктовый	ККал-86, У-19, вит.С-7
Итого за Завтрак2		ККал-86, У-19, вит.С-7
Обед		
40	Овощи натуральные (огурцы)	ККал-6, У-1, вит.С-4
150	суп картофельный с крупой (перловая) <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-1
80	Рыба тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-86, Б-8, Ж-4, У-4, вит.С-3
120	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-114, Б-2, Ж-5, У-15, вит.С-17
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-418, Б-14, Ж-12, У-50, вит.С-28
Полдник		
24	Печенье Вафли Пряники Зефир	ККал-100, Б-2, Ж-2, У-18
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-190, Б-7, Ж-7, У-25, вит.С-1
Итого за		ККал-1 044, Б-33, Ж-59, У-128, вит.С-37

Заведующий
ДОУ _____