

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
150	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12, вит.С-1
25	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-108, Б-3, Ж-3, У-19, вит.С-1
15	Хлеб пшеничный	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
Итого за Завтрак		ККал-375, Б-14, Ж-34, У-52, вит.С-2
Завтрак2		
75	Яблоки свежие	ККал-35, У-7, вит.С-8
Итого за Завтрак2		ККал-35, У-7, вит.С-8
Обед		
40	Овощи натуральные (помидоры)	ККал-10, У-2, вит.С-10
150	Суп картофельный с крупой ячневой <i>Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-83, Б-2, Ж-3, У-13, вит.С-5
100	Оладьи из печени по-кунцевски <i>Печень говяжья, Морковь, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло сливочное</i>	ККал-222, Б-17, Ж-12, У-12, вит.С-7
180	Капуста тушеная <i>Масло подсолнечное, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста</i>	ККал-112, Б-3, Ж-5, У-23, вит.С-26
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
150	Кисель из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККал-77, Б-1, Ж-1, У-16, вит.С-2
Итого за Обед		ККал-579, Б-26, Ж-21, У-70, вит.С-50
Полдник		
60	Шанежка 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	Сок фруктовый	ККал-81, У-18, вит.С-6
Итого за Полдник		ККал-275, Б-6, Ж-5, У-48, вит.С-7
Итого за		ККал-1 264, Б-46, Ж-60, У-177, вит.С-67

Заведующий
ДОУ _____