

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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
30	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Б-5, Ж-6, У-7
150	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-40, Б-2, Ж-2, У-12, вит.С-1
15	Хлеб пшеничный	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
Итого за Завтрак		ККал-298, Б-13, Ж-33, У-42, 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	Икра баклажанная <i>Баклажаны, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Б-1, Ж-2, У-2, вит.С-2
150	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-1
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
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-427, Б-17, Ж-13, У-49, вит.С-11
Полдник		
70	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-164, Б-8, Ж-7, У-17
20	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Б-1, Ж-1, У-2
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-274, Б-14, Ж-13, У-26, вит.С-1
Итого за		ККал-1 034, Б-44, Ж-59, У-124, вит.С-22

Заведующий
ДОУ _____