

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
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 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
80	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-214, Б-18, Ж-15, У-2
10	Соус томатный <i>Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста, Лук репчатый, Морковь</i>	ККал-8, У-1
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-73, У-18, вит.С-1
Итого за Обед		ККал-480, Б-24, Ж-18, У-35, вит.С-16
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-1 059, Б-39, Ж-42, У-110, вит.С-32

Заведующий
ДОУ _____