

**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>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-40, Б-2, Ж-2, У-12, вит.С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-267, Б-12, Ж-12, У-35, 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 (огурцы)</b>	ККал-6, У-1, вит.С-4
150	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Б-2, Ж-2, У-11, вит.С-5
70	<b>Котлета рыбная любительская</b> <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	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное</i>	ККал-176, Б-5, Ж-7, У-23, вит.С-1
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-54, Б-2
150	<b>Кисель из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККал-77, Б-1, Ж-1, У-16, вит.С-2
<b>Итого за Обед</b>		ККал-475, Б-20, Ж-13, У-59, вит.С-13
<b>Полдник</b>		
70	<b>Запеканка из творога</b> <i>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-213, Б-12, Ж-13, У-12
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
180	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-323, Б-18, Ж-19, У-21, вит.С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1 100, Б-50, Ж-44, У-122, вит.С-25

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_