

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 (Геркулес) <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	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Б-5, Ж-6, У-7
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
150	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-65, Б-1, Ж-1, У-13, вит.С-1
Итого за Завтрак		ККал-292, Б-11, Ж-11, У-36, вит.С-3
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 (огурцы)	ККал-6, У-1, вит.С-4
150	Суп картофельный с макаронными изделиями <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	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	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное</i>	ККал-176, Б-5, Ж-7, У-23, вит.С-1
17	Хлеб пшеничный	ККал-36, Б-1, У-8
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-73, У-18, вит.С-1
Итого за Обед		ККал-486, Б-19, Ж-12, У-65, вит.С-12
Полдник		
90	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-131, Б-9, Ж-7, У-9
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
20	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Б-1, Ж-1, У-2
Итого за Полдник		ККал-241, Б-15, Ж-13, У-18, вит.С-1
Итого за		ККал-1 054, Б-45, Ж-36, У-126, вит.С-24

Заведующий
ДОУ _____