

**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>		
80	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-130, Б-7, Ж-11, У-2
45	<b>Икра кабачковая (готовый продукт)</b>	ККал-55, Б-1, Ж-4, У-4, вит.С-1
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
150	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-28, У-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-350, Б-12, Ж-40, У-34, вит.С-1
<b>Завтрак2</b>		
190	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-86, У-19, вит.С-7
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-86, У-19, вит.С-7
<b>Обед</b>		
40	<b>Икра свекольная</b> <i>Лук репчатый, Масло подсолнечное, Свекла, Сахар-песок, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-41, Б-1, Ж-2, У-5, вит.С-1
150	<b>суп картофельный с крупой (перловая)</b> <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-1
60	<b>Бифитекс</b> <i>Мясо говядины, Масло сливочное</i>	ККал-175, Б-18, Ж-11, У-2
10	<b>Соус томатный</b> <i>Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста, Лук репчатый, Морковь</i>	ККал-8, У-1
120	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-114, Б-2, Ж-5, У-15, вит.С-17
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-54, Б-2
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-65, У-16, вит.С-3
<b>Итого за Обед</b>		ККал-550, Б-25, Ж-21, У-53, вит.С-22
<b>Полдник</b>		
24	<b>Печенье Вафли Пряники Зефир</b>	ККал-100, Б-2, Ж-2, У-18
180	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-190, Б-7, Ж-7, У-25, вит.С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1 176, Б-44, Ж-68, У-131, вит.С-31

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_