

**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>		
20	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-31, Б-3, Ж-2
120	<b>Каша гречневая вязкая</b> <i>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-170, Б-6, Ж-8, У-20, вит.С-1
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
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
150	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-28, У-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-390, Б-13, Ж-18, У-45, вит.С-2
<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>Икра кабачковая</b> <i>Кабачки свежие, Капуста, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-28, Б-5, Ж-2, У-2, вит.С-3
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Мясо говядины, Масло подсолнечное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-65, Б-5, Ж-3, У-9, вит.С-5
80	<b>Печень по-строгановски</b> <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная</i>	ККал-156, Б-15, Ж-10, У-3, вит.С-6
100	<b>Макаронные изделия</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-97, Б-4, У-19
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
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-517, Б-33, Ж-36, У-60, вит.С-17
<b>Полдник</b>		
60	<b>Шанежка наливная с яйцом</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие</i>	ККал-194, Б-6, Ж-5, У-30, вит.С-1
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-289, Б-11, Ж-10, У-39, вит.С-3
<b>Итого за</b>		ККал-1 231, Б-57, Ж-64, У-151, вит.С-30

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_