

**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
150	<b>Суп молочный с крупой (пшено)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа пшено</i>	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12, вит.С-2
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-108, Б-3, Ж-3, У-19, вит.С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-344, Б-13, Ж-13, У-45, 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>Икра морковная</b> <i>Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Б-1, Ж-3, У-4, вит.С-3
150	<b>Суп картофельный с крупой (гречневой)</b> <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, 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
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 свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-73, У-18, вит.С-1
<b>Итого за Обед</b>		ККал-594, Б-26, Ж-43, У-61, вит.С-22
<b>Полдник</b>		
60	<b>Булочка " Российская "</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-203, Б-4, Ж-5, У-35
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-298, Б-9, Ж-10, У-44, вит.С-2
<b>Итого за</b>		ККал-1 271, Б-48, Ж-66, У-157, вит.С-35

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_