

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 (гречка)	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12, вит.С-1
	<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа гречневая, ядрица, Соль поваренная пищевая</i>	
30	Бутерброд с сыром	ККал-107, Б-5, Ж-6, У-7
	<i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	
150	Кофейный напиток с молоком	ККал-40, Б-2, Ж-2, У-12, вит.С-1
	<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	
15	Хлеб пшеничный	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
Итого за Завтрак		
		ККал-298, Б-13, Ж-33, У-42, вит.С-2
Завтрак2		
75	Яблоки свежие	ККал-35, У-7, вит.С-8
Итого за Завтрак2		
		ККал-35, У-7, вит.С-8
Обед		
40	Икра свекольная	ККал-41, Б-1, Ж-2, У-5, вит.С-1
	<i>Лук репчатый, Масло подсолнечное, Свекла, Сахар-песок, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i>	
150	Щи из свежей капусты	ККал-93, Б-3, Ж-6, У-7, вит.С-11
	<i>Масло подсолнечное, Сметана, Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь</i>	
70	Котлета рыбная любительская	ККал-74, Б-9, Ж-3, У-4, вит.С-1
	<i>Минтай свежемороженый, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	
120	Пюре картофельное	ККал-110, Б-3, Ж-5, У-13, вит.С-4
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Соль поваренная пищевая</i>	
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
150	Компот из сухофруктов	ККал-65, У-16, вит.С-3
	<i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	
Итого за Обед		
		ККал-458, Б-19, Ж-16, У-49, вит.С-20
Полдник		
70	Запеканка из творога с морковью	ККал-164, Б-8, Ж-7, У-17
	<i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	
20	Соус сметанный (сладкий)	ККал-20, Б-1, Ж-1, У-2
	<i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		
		ККал-274, Б-14, Ж-13, У-26, вит.С-1
Итого за		
		ККал-1 065, Б-46, Ж-62, У-124, вит.С-31

Заведующий
ДОУ _____