

**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>		
150	<b>Суп молочный с крупой (гречка)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа гречневая, ядрица, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12, вит.С-1
30	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Б-5, Ж-6, У-7
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-40, Б-2, Ж-2, У-12, вит.С-1
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-298, Б-13, Ж-33, У-42, 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>Овощи натуральные (огурцы)</b>	ККал-6, У-1, вит.С-4
150	<b>Щи из свежей капусты</b> <i>Масло подсолнечное, Сметана, Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь</i>	ККал-93, Б-3, Ж-6, У-7, вит.С-11
70	<b>Котлета рыбная любительская</b> <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	<b>Пюре картофельное</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-110, Б-3, Ж-5, У-13, вит.С-4
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-423, Б-18, Ж-14, У-45, вит.С-23
<b>Полдник</b>		
70	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-164, Б-8, Ж-7, У-17
20	<b>Соус сметанный (сладкий)</b> <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Б-1, Ж-1, У-2
180	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-274, Б-14, Ж-13, У-26, вит.С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1 030, Б-45, Ж-60, У-120, вит.С-34

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_