

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
20	Яйцо отварное	ККал-31, Б-3, Ж-2
120	Каша гречневая вязкая <small>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-170, Б-6, Ж-8, У-20, вит.С-1
45	Икра кабачковая (готовый продукт)	ККал-55, Б-1, Ж-4, У-4, вит.С-1
25	Бутерброд с маслом <small>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</small>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
150	Чай с сахаром <small>Сахар-песок, Чай черный</small>	ККал-28, У-7
Итого за Завтрак		ККал-390, Б-13, Ж-18, У-45, 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	Овощи натуральные (помидоры)	ККал-10, У-2, вит.С-10
150	Суп картофельный с бобовыми <small>Масло подсолнечное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-65, Б-5, Ж-3, У-9, вит.С-5
150	Плов из птицы <small>Куры-бройлеры, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-251, Б-11, Ж-11, У-27, вит.С-1
15	Хлеб пшеничный	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
150	Компот из свежих плодов и ягод <small>Яблоки, Сахар-песок</small>	ККал-73, У-18, вит.С-1
Итого за Обед		ККал-505, Б-20, Ж-35, У-67, вит.С-17
Полдник		
60	Шанежка наливная с яйцом <small>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие</small>	ККал-194, Б-6, Ж-5, У-30, вит.С-1
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2
Итого за Полдник		ККал-289, Б-11, Ж-10, У-39, вит.С-3
Итого за		ККал-1 219, Б-44, Ж-63, У-158, вит.С-30

Заведующий
ДОУ _____