

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
150	Суп молочный с крупой (пишено)	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12, вит.С-2
Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное , Крупа пишено		
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
25	Бутерброд с маслом	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное		
150	Какао с молоком	ККал-108, Б-3, Ж-3, У-19, вит.С-1
Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок		
Итого за Завтрак		ККал-344, Б-13, Ж-13, У-45, вит.С-3
Завтрак2		
75	Яблоки свежие	ККал-35, У-7, вит.С-8
Итого за Завтрак2		ККал-35, У-7, вит.С-8
Обед		
40	Икра морковная	ККал-46, Б-1, Ж-3, У-4, вит.С-3
Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая		
150	Суп картофельный с крупой (гречневой)	ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-1
Картофель , Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая		
60	Бифитекс	ККал-175, Б-18, Ж-11, У-2
Мясо говядины, Масло сливочное		
10	Соус томатный	ККал-8, У-1
Масло сливочное , Мука пшеничная , Томат-паста, Лук репчатый, Морковь		
120	Картофель отварной	ККал-114, Б-2, Ж-5, У-15, вит.С-17
Картофель , Масло сливочное , Соль поваренная пищевая		
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	ККал-73, У-18, вит.С-1
Яблоки, Сахар-песок		
Итого за Обед		ККал-594, Б-26, Ж-43, У-61, вит.С-22
Полдник		
60	Булочка" Российская"	ККал-203, Б-4, Ж-5, У-35
Мука пшеничная , Сахар-песок, Масло сливочное , Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая		
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2
Итого за Полдник		ККал-298, Б-9, Ж-10, У-44, вит.С-2
Итого за		ККал-1 271, Б-48, Ж-66, У-157, вит.С-35

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_