

**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>		
90	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-147, Б-8, Ж-12, У-2
60	<b>Икра кабачковая (готовый продукт)</b>	ККал-71, Б-1, Ж-5, У-5, вит.С-1
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-26, Б-1, У-9
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-350, Б-13, Ж-21, У-30, вит.С-1
<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 свекольная</b> <i>Лук репчатый, Масло подсолнечное, Свекла, Сахар-песок, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-41, Б-1, Ж-2, У-5, вит.С-1
150	<b>Суп из овощей</b> <i>Масло подсолнечное, Сметана, Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-100, Б-3, Ж-3, У-8, вит.С-5
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
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-54, Б-2
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
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-473, Б-19, Ж-13, У-52, вит.С-12
<b>Полдник</b>		
26	<b>Печенье Вафли Пряники Зефир</b>	ККал-108, Б-2, Ж-3, У-19
190	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-86, У-19, вит.С-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-194, Б-2, Ж-3, У-38, вит.С-7
<b>Итого за</b>		ККал-1 052, Б-34, Ж-37, У-127, вит.С-28

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_