

**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>		
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Б-4, Ж-4
100	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <small>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-147, Б-4, Ж-6, У-19, вит.С-1
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-48, Б-1, Ж-3, У-3, вит.С-3
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <small>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</small>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>Чай черный, Сахар-песок</small>	ККал-46, У-11
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-394, Б-12, Ж-17, У-47, вит.С-4
<b>Завтрак2</b>		
95	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-45, У-9, вит.С-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-45, У-9, вит.С-10
<b>Обед</b>		
40	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	ККал-10, У-2, вит.С-10
150	<b>Рассольник Ленинградский</b> <small>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-73, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-5
180	<b>Жаркое по-домашнему</b> <small>Мясо говядины, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-244, Б-16, Ж-18, У-3, вит.С-1
150	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <small>Яблоки, Сахар-песок</small>	ККал-72, У-17, вит.С-3
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-54, Б-2
<b>Итого за Обед</b>		ККал-474, Б-20, Ж-21, У-36, вит.С-19
<b>Полдник</b>		
60	<b>Пирожок сдобный с яблоком</b> <small>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</small>	ККал-131, Б-4, Ж-4, У-21
150	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-80, Б-4, Ж-4, У-7, вит.С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-211, Б-8, Ж-8, У-28, вит.С-2
<b>Итого за</b>		ККал-1 124, Б-40, Ж-46, У-120, вит.С-35

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_