

**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>		
20	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-31, Б-3, Ж-2
150	<b>Суп молочный с крупой (манка)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12, вит.С-1
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-108, Б-3, Ж-3, У-19, вит.С-1
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-375, Б-14, Ж-34, У-52, 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 (помидоры)</b>	ККал-10, У-2, вит.С-10
150	<b>Суп картофельный с крупой ячневой</b> <i>Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-83, Б-2, Ж-3, У-13, вит.С-5
80	<b>Рыба тушеная с овощами</b> <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-86, Б-8, Ж-4, У-4, вит.С-3
120	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-114, Б-2, Ж-5, У-15, вит.С-17
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-54, Б-2
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-441, Б-15, Ж-12, У-56, вит.С-36
<b>Полдник</b>		
90	<b>Ленивые вареники с маслом</b> <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-131, Б-9, Ж-7, У-9
180	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
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
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-241, Б-15, Ж-13, У-18, вит.С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1 092, Б-44, Ж-59, У-133, вит.С-47

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_