

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Б-4, Ж-4
150	Суп молочный с крупой (манка) <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	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-108, Б-3, Ж-3, У-19, вит.С-1
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
Итого за Завтрак		ККал-360, Б-14, Ж-15, У-45, вит.С-2
Завтрак2		
30	Вафли	ККал-105, Б-1, Ж-1, У-23
100	Сок фруктовый	ККал-56, Б-1, У-13, вит.С-2
Итого за Завтрак2		ККал-161, Б-2, Ж-1, У-36, вит.С-2
Обед		
40	Икра кабачковая <i>Кабачки свежие, Капуста, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-28, Б-5, Ж-2, У-2, вит.С-3
150	Суп картофельный с крупой ячневой <i>Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-1
50	Суфле из печени <i>Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-90, Б-8, Ж-4, У-5, вит.С-8
120	Капуста тушеная <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-76, Б-4, Ж-4, У-5, вит.С-20
150	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-112, У-23
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
Итого за Обед		ККал-453, Б-21, Ж-13, У-49, вит.С-32
Полдник		
60	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-156, Б-6, Ж-2, У-29
150	Молоко кипяченое	ККал-80, Б-4, Ж-4, У-7, вит.С-2
Итого за Полдник		ККал-236, Б-10, Ж-6, У-36, вит.С-2
Итого за		ККал-1 210, Б-47, Ж-35, У-166, вит.С-38

Заведующий
ДОУ _____