

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
100	Каша гречневая вязкая <small>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-142, Б-5, Ж-6, У-16, вит.С-1
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-48, Б-1, Ж-3, У-3, вит.С-3
25	Бутерброд с маслом <small>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</small>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	Чай с сахаром <small>Чай черный, Сахар-песок</small>	ККал-38, У-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
Итого за Завтрак		ККал-381, Б-13, Ж-17, У-43, вит.С-4
Завтрак2		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У-9, вит.С-10
Итого за Завтрак2		ККал-45, У-9, вит.С-10
Обед		
40	Икра кабачковая <small>Кабачки свежие, Капуста, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</small>	ККал-28, Б-5, Ж-2, У-2, вит.С-3
150	Суп картофельный с бобовыми <small>Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-1
50	Печень по-строгановски <small>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-96, Б-8, Ж-6, У-2, вит.С-4
110	Макаронные изделия отварные <small>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-106, Б-4, Ж-1, У-21
150	Компот из сухофруктов <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small>	ККал-83, У-20
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
Итого за Обед		ККал-460, Б-21, Ж-12, У-59, вит.С-8
Полдник		
60	Шанежка наливная с яйцом <small>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-156, Б-6, Ж-2, У-29
175	Сок фруктовый	ККал-81, Б-1, У-18, вит.С-4
Итого за Полдник		ККал-237, Б-7, Ж-2, У-47, вит.С-4
Итого за		ККал-1 123, Б-41, Ж-31, У-158, вит.С-26

Заведующий
ДОУ _____