

**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
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
30	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-103, Б-5, Ж-6, У-7
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-59, Б-2, Ж-2, У-12, вит.С-1
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-329, Б-16, Ж-16, У-35, вит.С-2
<b>Завтрак2</b>		
100	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-56, Б-1, У-13, вит.С-2
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-56, Б-1, У-13, вит.С-2
<b>Обед</b>		
40	<b>Икра баклажанная</b> <i>Баклажаны, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Б-1, Ж-2, У-2, вит.С-2
150	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-57, Б-1, Ж-3, У-6, вит.С-6
50	<b>Суфле из печени</b> <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	<b>Капуста тушеная</b> <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	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У-20
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Б-2, У-10
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-54, Б-2
<b>Итого за Обед</b>		ККал-438, Б-18, Ж-13, У-48, вит.С-36
<b>Полдник</b>		
70	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Б-5, Ж-8, У-7, вит.С-1
20	<b>Соус молочной (сладкий)</b> <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-22, Б-1, Ж-1, У-2
180	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-232, Б-11, Ж-14, У-16, вит.С-2
<b>Итого за</b>		ККал-1 055, Б-46, Ж-43, У-112, вит.С-42

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_