

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12, вит.С-1
30	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-103, Б-5, Ж-6, У-7
150	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-61, Б-1, Ж-1, У-12, вит.С-1
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
Итого за Завтрак		ККал-284, Б-11, Ж-11, У-35, вит.С-2
Завтрак2		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У-9, вит.С-10
Итого за Завтрак2		ККал-45, У-9, вит.С-10
Обед		
40	Овощи натуральные (помидоры)	ККал-10, У-2, вит.С-10
150	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-45, Б-1, Ж-3, У-4, вит.С-7
60	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-160, Б-13, Ж-11, У-1
30	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Ж-1, У-2, вит.С-1
90	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Б-3, У-17
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У-17, вит.С-3
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
Итого за Обед		ККал-469, Б-20, Ж-15, У-47, вит.С-21
Полдник		
90	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-188, Б-13, Ж-10, У-12
20	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Б-1, Ж-1, У-2
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-298, Б-19, Ж-16, У-21, вит.С-1
Итого за		ККал-1 096, Б-50, Ж-42, У-112, вит.С-34

Заведующий
ДОУ _____