

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-163, Б-9, Ж-13, У-2
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-48, Б-1, Ж-3, У-3, вит.С-3
25	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-38, У-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
Итого за Завтрак		ККал-355, Б-13, Ж-20, У-29, вит.С-3
Завтрак2		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У-9, вит.С-10
Итого за Завтрак2		ККал-45, У-9, вит.С-10
Обед		
40	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Б-1, Ж-3, У-4, вит.С-3
150	суп картофельный с крупой (перловая) <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-1
80	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-82, Б-8, Ж-4, У-4, вит.С-3
110	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Б-2, Ж-5, У-14, вит.С-15
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У-20
Итого за Обед		ККал-470, Б-15, Ж-15, У-56, вит.С-22
Полдник		
26	Вафли	ККал-91, Б-1, Ж-1, У-20
175	Сок фруктовый	ККал-81, Б-1, У-18, вит.С-4
Итого за Полдник		ККал-172, Б-2, Ж-1, У-38, вит.С-4
Итого за		ККал-1 042, Б-30, Ж-36, У-132, вит.С-39

Заведующий
ДОУ _____