

**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> <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12, вит.С-1
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <small>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</small>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	<b>Какао с молоком</b> <small>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</small>	ККал-108, Б-3, Ж-3, У-19, вит.С-1
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-360, Б-14, Ж-15, У-45, вит.С-2
<b>Завтрак2</b>		
30	<b>Вафли</b>	ККал-105, Б-1, Ж-1, У-23
100	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-56, Б-1, У-13, вит.С-2
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-161, Б-2, Ж-1, У-36, вит.С-2
<b>Обед</b>		
40	<b>Икра кабачковая</b> <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	<b>Суп картофельный с крупой ячневой</b> <small>Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-1
80	<b>Рыба, тушеная с овощами</b> <small>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-82, Б-8, Ж-4, У-4, вит.С-3
110	<b>Картофель отварной</b> <small>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-112, Б-2, Ж-5, У-14, вит.С-15
150	<b>Кисель из плодов сушеных</b> <small>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</small>	ККал-112, У-23
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-54, Б-2
<b>Итого за Обед</b>		ККал-481, Б-19, Ж-14, У-57, вит.С-22
<b>Полдник</b>		
60	<b>Шанежка наливная с яйцом</b> <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
150	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-80, Б-4, Ж-4, У-7, вит.С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-236, Б-10, Ж-6, У-36, вит.С-2
<b>Итого за</b>		ККал-1 238, Б-45, Ж-36, У-174, вит.С-28

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_