

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		
100	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-68, У-15, вит.С-1
Итого за Завтрак2		ККал-68, У-15, вит.С-1
Обед		
40	Овощи натуральные (огурцы)	ККал-6, У-1, вит.С-4
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
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У-20
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
Итого за Обед		ККал-430, Б-14, Ж-12, У-53, вит.С-23
Полдник		
26	Вафли	ККал-91, Б-1, Ж-1, У-20
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-181, Б-6, Ж-6, У-27, вит.С-1
Итого за		ККал-1 034, Б-33, Ж-38, У-124, вит.С-28

Заведующий
ДОУ _____