

**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>		
150	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b> <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
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-61, Б-1, Ж-1, У-12, вит.С-1
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-266, Б-8, Ж-9, У-38, вит.С-2
<b>Завтрак2</b>		
95	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-45, У-9, вит.С-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-45, У-9, вит.С-10
<b>Обед</b>		
40	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	ККал-6, У-1, вит.С-4
150	<b>Щи из свежей капусты</b> <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	<b>Суфле из отварной говядины</b> <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-160, Б-13, Ж-11, У-1
30	<b>Соус томатный</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Ж-1, У-2, вит.С-1
90	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Б-3, У-17
150	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У-17, вит.С-3
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-465, Б-20, Ж-15, У-46, вит.С-15
<b>Полдник</b>		
90	<b>Ленивые вареники с маслом</b> <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-188, Б-13, Ж-10, У-12
20	<b>Соус сметанный (сладкий)</b> <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, 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-298, Б-19, Ж-16, У-21, вит.С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1 074, Б-47, Ж-40, У-114, вит.С-28

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_