

**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
100	<b>Каша гречневая вязкая</b> <small>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-142, Б-5, Ж-6, У-16, вит.С-1
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-48, Б-1, Ж-3, У-3, вит.С-3
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <small>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</small>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	<b>Чай с сахаром</b> <small>Чай черный, Сахар-песок</small>	ККал-38, У-10
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-381, Б-13, Ж-17, У-43, вит.С-4
<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>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 бобовыми</b> <small>Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-1
50	<b>Котлета рыбная любительская</b> <small>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-53, Б-6, Ж-2, У-3, вит.С-1
120	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <small>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-176, Б-5, Ж-7, У-23, вит.С-1
150	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <small>Яблоки, Сахар-песок</small>	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-476, Б-20, Ж-14, У-59, вит.С-9
<b>Полдник</b>		
60	<b>Булочка "Российская"</b> <small>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-203, Б-4, Ж-5, У-35
175	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-81, Б-1, У-18, вит.С-4
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-284, Б-5, Ж-5, У-53, вит.С-4
<b>Итого за</b>		ККал-1 186, Б-38, Ж-36, У-164, вит.С-27

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_