

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Суп молочный с крупой (Геркулес) <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
30	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-103, Б-5, Ж-6, У-7
150	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-59, Б-2, Ж-2, У-12, вит.С-1
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
Итого за Завтрак		ККал-282, Б-12, Ж-12, У-35, вит.С-2
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 макаронными изделиями <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Б-2, Ж-2, У-11, вит.С-5
150	Плов из птицы <i>Куры-бройлеры, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-255, Б-11, Ж-11, У-27, вит.С-1
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-526, Б-17, Ж-16, У-66, вит.С-9
Полдник		
70	Запеканка из творога <i>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-51, Б-11, Ж-12, У-11
20	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Б-1, Ж-1, У-2
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-161, Б-17, Ж-18, У-20, вит.С-1
Итого за		ККал-1 014, Б-46, Ж-46, У-130, вит.С-22

Заведующий
ДОУ _____