

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		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У-9, вит.С-10
Итого за Завтрак2		ККал-45, У-9, вит.С-10
Обед		
40	Овощи натуральные (помидоры)	ККал-10, У-2, вит.С-10
150	Суп из овощей <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-69, Б-2, Ж-3, У-9, вит.С-9
60	Бифштекс <i>Мясо говядины, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-122, Б-12, Ж-8, У-1
10	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-7, У-1
110	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-106, Б-4, Ж-1, У-21
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У-17, вит.С-3
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
Итого за Обед		ККал-487, Б-22, Ж-12, У-61, вит.С-22
Полдник		
26	Печенье	ККал-108, Б-2, Ж-3, У-19
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2
Итого за Полдник		ККал-203, Б-7, Ж-8, У-28, вит.С-2
Итого за		ККал-1 090, Б-42, Ж-40, У-127, вит.С-37

Заведующий
ДОУ _____