

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Б-4, Ж-4
100	Каша пшеничная вязкая <small>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-147, Б-4, Ж-6, У-19, вит.С-1
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-48, Б-1, Ж-3, У-3, вит.С-3
25	Бутерброд с маслом <small>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</small>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
180	Чай с сахаром <small>Чай черный, Сахар-песок</small>	ККал-46, У-11
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
Итого за Завтрак		ККал-394, Б-12, Ж-17, У-47, вит.С-4
Завтрак2		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У-9, вит.С-10
Итого за Завтрак2		ККал-45, У-9, вит.С-10
Обед		
40	Икра баклажанная <small>Баклажаны, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</small>	ККал-31, Б-1, Ж-2, У-2, вит.С-2
150	Рассольник Ленинградский <small>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-73, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-5
180	Жаркое по-домашнему <small>Мясо говядины, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-244, Б-16, Ж-18, У-3, вит.С-1
150	Компот из свежих плодов и ягод <small>Яблоки, Сахар-песок</small>	ККал-72, У-17, вит.С-3
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
Итого за Обед		ККал-495, Б-21, Ж-23, У-36, вит.С-11
Полдник		
60	Пирожок сдобный с яблоком <small>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</small>	ККал-131, Б-4, Ж-4, У-21
150	Молоко кипяченое	ККал-80, Б-4, Ж-4, У-7, вит.С-2
Итого за Полдник		ККал-211, Б-8, Ж-8, У-28, вит.С-2
Итого за		ККал-1 145, Б-41, Ж-48, У-120, вит.С-27

Заведующий
ДОУ _____