

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
160	Суп молочный с крупой (гречка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-105, Б-4, Ж-4, У-13, 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	Молоко кипяченое	ККал-80, Б-4, Ж-4, У-7, вит.С-2
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
Итого за Завтрак		ККал-309, Б-14, Ж-14, У-31, 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	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	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-57, Б-1, Ж-3, У-6, вит.С-6
50	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-53, Б-6, Ж-2, У-3, вит.С-1
110	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-101, Б-2, Ж-5, У-12, вит.С-4
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-415, Б-13, Ж-13, У-49, вит.С-14
Полдник		
70	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Б-5, Ж-8, У-7, вит.С-1
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-22, Б-1, Ж-1, У-2
150	Кефир Ряженка	ККал-75, Б-4, Ж-4, У-6, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-217, Б-10, Ж-13, У-15, вит.С-2
Итого за		ККал-986, Б-37, Ж-40, У-104, вит.С-29

Заведующий
ДОУ _____