

**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
150	<b>Суп молочный с крупой (манка)</b> <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12, вит.С-1
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <small>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</small>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	<b>Какао с молоком</b> <small>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</small>	ККал-108, Б-3, Ж-3, У-19, вит.С-1
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-360, Б-14, Ж-15, У-45, вит.С-2
<b>Завтрак2</b>		
30	<b>Вафли</b>	ККал-105, Б-1, Ж-1, У-23
100	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-56, Б-1, У-13, вит.С-2
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-161, Б-2, Ж-1, У-36, вит.С-2
<b>Обед</b>		
40	<b>Икра баклажанная</b> <small>Баклажаны, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</small>	ККал-31, Б-1, Ж-2, У-2, вит.С-2
150	<b>Суп картофельный с крупой ячневой</b> <small>Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-1
60	<b>Суфле из отварной говядины</b> <small>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</small>	ККал-160, Б-13, Ж-11, У-1
10	<b>Соус томатный</b> <small>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</small>	ККал-7, У-1
90	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-87, Б-3, У-17
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-504, Б-21, Ж-16, У-52, вит.С-6
<b>Полдник</b>		
60	<b>Шанежка наливная с яйцом</b> <small>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-156, Б-6, Ж-2, У-29
150	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-80, Б-4, Ж-4, У-7, вит.С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-236, Б-10, Ж-6, У-36, вит.С-2
<b>Итого за</b>		ККал-1 261, Б-47, Ж-38, У-169, вит.С-12

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_