

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
150	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, 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-329, Б-16, Ж-16, У-35, вит.С-2
Завтрак2		
100	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-68, У-15, вит.С-1
Итого за Завтрак2		ККал-68, У-15, вит.С-1
Обед		
40	Салат из квашенной капусты с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-44, Б-1, Ж-4, У-1, вит.С-8
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
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
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
Итого за Обед		ККал-540, Б-17, Ж-18, У-64, вит.С-15
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
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-232, Б-11, Ж-14, У-16, вит.С-2
Итого за		ККал-1 169, Б-44, Ж-48, У-130, вит.С-20

Заведующий
ДОУ _____