

**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>		
100	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-163, Б-9, Ж-13, У-2
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-48, Б-1, Ж-3, У-3, вит.С-3
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-38, У-10
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-355, Б-13, Ж-20, У-29, вит.С-3
<b>Завтрак2</b>		
100	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-68, У-15, вит.С-1
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-68, У-15, вит.С-1
<b>Обед</b>		
40	<b>Икра свекольная</b> <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	<b>суп картофельный с крупой (перловая)</b> <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-1
80	<b>Рыба, тушеная с овощами</b> <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-82, Б-8, Ж-4, У-4, вит.С-3
110	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Б-2, Ж-5, У-14, вит.С-15
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У-20
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-470, Б-15, Ж-15, У-56, вит.С-22
<b>Полдник</b>		
26	<b>Вафли</b>	ККал-91, Б-1, Ж-1, У-20
180	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-181, Б-6, Ж-6, У-27, вит.С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1 074, Б-34, Ж-41, У-127, вит.С-27

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_