

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100	Каша гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-142, Б-5, Ж-6, У-16, вит.С-1
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-48, Б-1, Ж-3, У-3, вит.С-3
25	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-38, У-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
Итого за Завтрак		ККал-334, Б-9, Ж-13, У-43, 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	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	Суп картофельный с бобовыми <i>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Б-1, Ж-3, У-10, вит.С-1
50	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-96, Б-8, Ж-6, У-2, вит.С-4
110	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-106, Б-4, Ж-1, У-21
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	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-465, Б-17, Ж-14, У-55, вит.С-16
Полдник		
60	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-203, Б-4, Ж-5, У-35
175	Сок фруктовый	ККал-81, Б-1, У-18, вит.С-4
Итого за Полдник		ККал-284, Б-5, Ж-5, У-53, вит.С-4
Итого за		ККал-1 128, Б-31, Ж-32, У-160, вит.С-34

Заведующий
ДОУ _____