

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, 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-282, Б-12, Ж-12, 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	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-6, У-1, вит.С-4
150	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Макаaronные изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Б-2, Ж-2, У-11, вит.С-5
120	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-176, Б-5, Ж-7, У-23, вит.С-1
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
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
Итого за Обед		ККал-460, Б-16, Ж-11, У-62, вит.С-11
Полдник		
70	Запеканка из творога <i>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-51, Б-11, Ж-12, У-11
20	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Б-1, Ж-1, У-2
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-161, Б-17, Ж-18, У-20, вит.С-1
Итого за		ККал-971, Б-45, Ж-41, У-132, вит.С-15

Заведующий
ДОУ _____