

Меню ДОУ (ДОУ 2 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Яйцо отварное	ККал-31, Б-3, Ж-2
116	Каша гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-164, Б-5, Ж-7, У-19, вит.С-1
49	Икра кабачковая (готовый продукт)	ККал-60, Б-1, Ж-4, У-4, вит.С-1
24	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-82, Б-2, Ж-4, У-10
9	Хлеб пшеничный	ККал-19, Б-1, У-4
153	Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-29, У-7
Итого за Завтрак		ККал-385, Б-12, Ж-17, У-44, вит.С-2
<u>Завтрак2</u>		
77	Яблоки свежие	ККал-36, У-8, вит.С-8
Итого за Завтрак2		ККал-36, У-8, вит.С-8
<u>Обед</u>		
40	Овощи натуральные (помидоры)	ККал-10, У-2, вит.С-10
183	Суп картофельный с бобовыми <i>Мясо говядины, Масло подсолнечное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая, Перец сладкий свежий</i>	ККал-79, Б-6, Ж-3, У-11, вит.С-6
84	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная</i>	ККал-163, Б-16, Ж-11, У-3, вит.С-7
100	Макароны отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-97, Б-4, У-19
14	Хлеб пшеничный	ККал-49, Б-1, Ж-20, У-10
29	Хлеб ржаной	ККал-52, Б-2
154	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-67, У-16, вит.С-3
Итого за Обед		ККал-517, Б-29, Ж-34, У-61, вит.С-26
<u>Полдник</u>		
62	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие</i>	ККал-200, Б-6, Ж-6, У-31, вит.С-1
202	Молоко кипяченое	ККал-107, Б-6, Ж-5, У-10, вит.С-3
Итого за Полдник		ККал-307, Б-12, Ж-11, У-41, вит.С-4
Итого за		ККал-1 245, Б-53, Ж-62, У-154, вит.С-40

Заведующий
ДОУ