

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250	Суп молочный с крупой (Геркулес)	ККал-164, Б-6, Ж-7, У-34
Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая		
36,5	Бутерброд с сыром	ККал-156, Б-7, Ж-9, У-10
Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой		
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
200	Чай с молоком	ККал-87, Б-2, Ж-1, У-17
Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок		
Итого за Завтрак		ККал-475, Б-17, Ж-44, У-75
Завтрак2		
75	Яблоки свежие	ККал-35, У-7
Итого за Завтрак2		ККал-35, У-7
Обед		
30	Капуста квашеная	ККал-33, Ж-3, У-1
Капуста квашеная, Лук репчатый		
200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	ККал-76, Б-1, Ж-4, У-9
Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана		
100	Суфле из отварной говядины	ККал-267, Б-22, Ж-19, У-2
Мясо говядины, Яйцо куриное, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная		
30	Соус томатный	ККал-21, Ж-1, У-3
Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Томат-паста		
120	Макаронные изделия отварные	ККал-116, Б-5, Ж-1, У-23
Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая		
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
37,5	Хлеб ржаной	ККал-66, Б-2
200	Компот из свежих плодов и ягод	ККал-106, У-26
Яблоки, Сахар-песок		
Итого за Обед		ККал-753, Б-32, Ж-55, У-78
Полдник		
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7
140	Ленивые вареники с маслом	ККал-305, Б-21, Ж-16, У-2
Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное		
20	Соус молочный	ККал-24, Б-2, Ж-2, У-2
Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая		
Итого за Полдник		ККал-419, Б-28, Ж-23, У-11
Итого за		ККал-1 682, Б-77, Ж-122, У-171
Заведующий ДОУ _____		