

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) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-164, Б-6, Ж-7, У-34, вит.С-3
36,5	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-156, Б-7, Ж-9, У-10
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
180	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-43, Б-3, Ж-2, У-13, вит.С-1
Итого за Завтрак		ККал-431, Б-18, Ж-45, У-71, вит.С-4
Завтрак2		
180	Сок фруктовый	ККал-81, У-18, вит.С-6
Итого за Завтрак2		ККал-81, У-18, вит.С-6
Обед		
60	Огурцы соленые (консервированные)	ККал-26, У-2, вит.С-10
200	Суп картофельный с макаронами изделиями <i>Мясо говядины, Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-89, Б-2, Ж-2, У-15, вит.С-7
80	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-85, Б-10, Ж-3, У-5, вит.С-1
150	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-152, Б-4, Ж-5, У-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
37,5	Хлеб ржаной	ККал-66, Б-2
200	Кисель из сухофруктов <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-102, Б-2, Ж-2, У-21, вит.С-2
Итого за Обед		ККал-588, Б-22, Ж-39, У-81, вит.С-20
Полдник		
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
100	Запеканка из творога <i>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-213, Б-12, Ж-13, У-12
20	Соус молочный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-24, Б-2, Ж-2, У-2
Итого за Полдник		ККал-327, Б-19, Ж-20, У-21, вит.С-1
Итого за		ККал-1 427, Б-59, Ж-104, У-191, вит.С-31

Заведующий
ДОУ _____