

**Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
90	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-147, Б-8, Ж-12, У-2
60	<b>Икра кабачковая (готовый продукт)</b>	ККал-71, Б-1, Ж-5, У-5, вит.С-1
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-26, Б-1, У-9
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-397, Б-14, Ж-48, У-40, вит.С-1
<b>Завтрак2</b>		
75	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-35, У-7, вит.С-8
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-35, У-7, вит.С-8
<b>Обед</b>		
30	<b>Капуста квашеная</b> <i>Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	ККал-33, Ж-3, У-1, вит.С-6
200	<b>Суп из овощей</b> <i>Масло подсолнечное, Сметана, Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Б-4, Ж-4, У-11, вит.С-7
80	<b>Котлета рыбная любительская</b> <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	<b>Пюре картофельное</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-138, Б-3, Ж-7, У-16, вит.С-5
37,5	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-66, Б-2
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
180	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-95, У-23, вит.С-2
<b>Итого за Обед</b>		ККал-618, Б-21, Ж-44, У-70, вит.С-21
<b>Полдник</b>		
190	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-86, У-19, вит.С-7
50	<b>Печенье Вафли Пряники Зефир</b>	ККал-208, Б-4, Ж-5, У-37
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-294, Б-4, Ж-5, У-56, вит.С-7
<b>Итого за</b>		ККал-1 344, Б-39, Ж-97, У-173, вит.С-37

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_