

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
15	Хлеб пшеничный	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
250	Суп молочный с крупой <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-124, Б-5, Ж-5, У-16, вит.С-1
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-144, Б-4, Ж-3, У-25, вит.С-1
Итого за Завтрак		ККал-405, Б-13, Ж-33, У-62, вит.С-2
Завтрак2		
75	Яблоки свежие	ККал-35, У-7, вит.С-8
Итого за Завтрак2		ККал-35, У-7, вит.С-8
Обед		
40	Икра свекольная <i>Лук репчатый, Масло подсолнечное, Свекла, Сахар-песок, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-41, Б-1, Ж-2, У-5, вит.С-1
200	Суп картофельный с крупой ячневой <i>Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-111, Б-2, Ж-4, У-19, вит.С-6
100	Оладьи из печени по-кунцевски <i>Печень говяжья, Морковь, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло сливочное</i>	ККал-222, Б-17, Ж-12, У-12, вит.С-7
180	Капуста тушеная <i>Масло подсолнечное, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста</i>	ККал-112, Б-3, Ж-5, У-23, вит.С-26
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-722, Б-29, Ж-52, У-94, вит.С-42
Полдник		
70	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие</i>	ККал-225, Б-7, Ж-6, У-35, вит.С-2
200	Сок фруктовый	ККал-90, У-20, вит.С-7
Итого за Полдник		ККал-315, Б-7, Ж-6, У-55, вит.С-9
Итого за		ККал-1 477, Б-49, Ж-91, У-218, вит.С-61

Заведующий
ДОУ _____