

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|---|
| Завтрак | | |
| 20 | Яйцо отварное | ККал-31, Б-3, Ж-2 |
| 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 |
| 150 | Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-152, Б-4, Ж-5, У-24 |
| 60 | Икра кабачковая (готовый продукт) | ККал-71, Б-1, Ж-5, У-5, вит.С-1 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i> | ККал-26, Б-1, У-9 |
| Итого за Завтрак | | ККал-417, Б-13, Ж-37, У-59, вит.С-1 |
| Обед | | |
| 30 | Капуста квашеная <i>Капуста квашеная, Лук репчатый</i> | ККал-33, Ж-3, У-1, вит.С-6 |
| 200 | Рассольник Ленинградский <i>Масло подсолнечное, Сметана, Рис шлифованный, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные</i> | ККал-108, Б-2, Ж-6, У-13, вит.С-18 |
| 220 | Жаркое по-домашнему <i>Мясо говядины, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-181, Б-2, Ж-5, У-16, вит.С-6 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14 |
| 37,5 | Хлеб ржаной | ККал-66, Б-2 |
| 200 | Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i> | ККал-84, У-21, вит.С-4 |
| Итого за Обед | | ККал-540, Б-8, Ж-41, У-65, вит.С-34 |
| Полдник | | |
| 70 | Шанезжка 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 |
| 180 | Молоко кипяченое | ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2 |
| Итого за Полдник | | ККал-320, Б-12, Ж-11, У-44, вит.С-4 |
| Итого за | | ККал-1 277, Б-33, Ж-89, У-168, вит.С-39 |

Заведующий
ДОУ _____

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|---|
| Завтрак | | |
| 20 | Яйцо отварное | ККал-31, Б-3, Ж-2 |
| 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 |
| 150 | Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-152, Б-4, Ж-5, У-24 |
| 60 | Икра кабачковая (готовый продукт) | ККал-71, Б-1, Ж-5, У-5, вит.С-1 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i> | ККал-26, Б-1, У-9 |
| Итого за Завтрак | | ККал-417, Б-13, Ж-37, У-59, вит.С-1 |
| Обед | | |
| 30 | Капуста квашеная <i>Капуста квашеная, Лук репчатый</i> | ККал-33, Ж-3, У-1, вит.С-6 |
| 200 | Рассольник Ленинградский <i>Масло подсолнечное, Сметана, Рис шлифованный, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные</i> | ККал-108, Б-2, Ж-6, У-13, вит.С-18 |
| 220 | Жаркое по-домашнему <i>Мясо говядины, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-181, Б-2, Ж-5, У-16, вит.С-6 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14 |
| 37,5 | Хлеб ржаной | ККал-66, Б-2 |
| 200 | Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i> | ККал-84, У-21, вит.С-4 |
| Итого за Обед | | ККал-540, Б-8, Ж-41, У-65, вит.С-34 |
| Полдник | | |
| 70 | Шанезжка 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 |
| 180 | Молоко кипяченое | ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2 |
| Итого за Полдник | | ККал-320, Б-12, Ж-11, У-44, вит.С-4 |
| Итого за | | ККал-1 277, Б-33, Ж-89, У-168, вит.С-39 |

Заведующий
ДОУ _____

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|---|
| Завтрак | | |
| 20 | Яйцо отварное | ККал-31, Б-3, Ж-2 |
| 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 |
| 150 | Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-152, Б-4, Ж-5, У-24 |
| 60 | Икра кабачковая (готовый продукт) | ККал-71, Б-1, Ж-5, У-5, вит.С-1 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i> | ККал-26, Б-1, У-9 |
| Итого за Завтрак | | ККал-417, Б-13, Ж-37, У-59, вит.С-1 |
| Обед | | |
| 30 | Капуста квашеная <i>Капуста квашеная, Лук репчатый</i> | ККал-33, Ж-3, У-1, вит.С-6 |
| 200 | Рассольник Ленинградский <i>Масло подсолнечное, Сметана, Рис шлифованный, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные</i> | ККал-108, Б-2, Ж-6, У-13, вит.С-18 |
| 220 | Жаркое по-домашнему <i>Мясо говядины, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-181, Б-2, Ж-5, У-16, вит.С-6 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14 |
| 37,5 | Хлеб ржаной | ККал-66, Б-2 |
| 200 | Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i> | ККал-84, У-21, вит.С-4 |
| Итого за Обед | | ККал-540, Б-8, Ж-41, У-65, вит.С-34 |
| 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 |
| 180 | Молоко кипяченое | ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2 |
| Итого за Полдник | | ККал-320, Б-12, Ж-11, У-44, вит.С-4 |
| Итого за | | ККал-1 277, Б-33, Ж-89, У-168, вит.С-39 |

Заведующий
ДОУ _____