

**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>		
250	<b>Суп молочный с крупой (гречка)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа гречневая, ядрица, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-210, Б-15, Ж-10, У-73, вит.С-2
36	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-154, Б-7, Ж-9, У-10
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-43, Б-3, Ж-2, У-13, вит.С-1
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-475, Б-27, Ж-48, У-110, вит.С-3
<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>		
40	<b>Икра свекольная</b> <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	<b>Щи из свежей капусты</b> <i>Масло подсолнечное, Сметана, Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь</i>	ККал-144, Б-4, Ж-9, У-10, вит.С-15
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
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
37,5	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-66, Б-2
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-84, У-21, вит.С-4
<b>Итого за Обед</b>		ККал-626, Б-22, Ж-48, У-71, вит.С-26
<b>Полдник</b>		
100	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-233, Б-12, Ж-10, У-24
20	<b>Соус молочный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-24, Б-2, Ж-2, У-2
200	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-100, Б-6, Ж-5, У-8, вит.С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-357, Б-20, Ж-17, У-34, вит.С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1 493, Б-69, Ж-113, У-222, вит.С-38

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_