

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) <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-164, Б-6, Ж-7, У-34, вит.С-3
36,5	Бутерброд с сыром <small>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</small>	ККал-156, Б-7, Ж-9, У-10
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
200	Чай с молоком <small>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</small>	ККал-87, Б-2, Ж-1, У-17, вит.С-1
Итого за Завтрак		ККал-475, Б-17, Ж-44, У-75, вит.С-4
Завтрак2		
75	Яблоки свежие	ККал-35, У-7, вит.С-8
Итого за Завтрак2		ККал-35, У-7, вит.С-8
Обед		
60	Огурцы соленые (консервированные)	ККал-26, У-2, вит.С-10
200	Суп картофельный с макаронами изделиями <small>Мясо говядины, Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-89, Б-2, Ж-2, У-15, вит.С-7
210	Плов из птицы <small>Куры-бройлеры, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-352, Б-16, Ж-16, У-37, вит.С-1
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
37,5	Хлеб ржаной	ККал-66, Б-2
200	Компот из свежих плодов и ягод <small>Яблоки, Сахар-песок</small>	ККал-106, У-26, вит.С-2
Итого за Обед		ККал-707, Б-22, Ж-45, У-94, вит.С-20
Полдник		
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
50	Печенье Вафли Пряники Зефир	ККал-208, Б-4, Ж-5, У-37
Итого за Полдник		ККал-298, Б-9, Ж-10, У-44, вит.С-1
Итого за		ККал-1 515, Б-48, Ж-99, У-220, вит.С-33

Заведующий
ДОУ _____