

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) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-164, Б-6, Ж-7, У-34, вит.С-3
36,5	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-156, Б-7, Ж-9, У-10
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
200	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	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		
30	Капуста квашеная <i>Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	ККал-33, Ж-3, У-1, вит.С-6
200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана</i>	ККал-76, Б-1, Ж-4, У-9, вит.С-8
100	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-267, Б-22, Ж-19, У-2
30	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Томат-паста</i>	ККал-21, Ж-1, У-3, вит.С-3
120	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-116, Б-5, Ж-1, У-23
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 <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-106, У-26, вит.С-2
Итого за Обед		ККал-753, Б-32, Ж-55, У-78, вит.С-19
Полдник		
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
140	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-305, Б-21, Ж-16, У-2
20	Соус молочный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-24, Б-2, Ж-2, У-2
Итого за Полдник		ККал-419, Б-28, Ж-23, У-11, вит.С-1
Итого за		ККал-1 682, Б-77, Ж-122, У-171, вит.С-32

Заведующий
ДОУ _____