

**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>		
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
90	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-147, Б-8, Ж-12, У-2
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-26, Б-1, У-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-326, Б-13, Ж-43, У-35
<b>Завтрак2</b>		
180	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-81, У-18, вит.С-6
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-81, У-18, вит.С-6
<b>Обед</b>		
30	<b>Капуста квашеная</b> <i>Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	ККал-33, Ж-3, У-1, вит.С-6
200	<b>Суп картофельный с крупой (перловая)</b> <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-96, Б-1, Ж-5, У-14, вит.С-1
115	<b>Рыба, тушенная с овощами</b> <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-124, Б-12, Ж-6, У-5, вит.С-4
150	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-143, Б-3, Ж-6, У-19, вит.С-21
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-614, Б-20, Ж-47, У-74, вит.С-36
<b>Полдник</b>		
50	<b>Печенье Вафли Пряники Зефир</b>	ККал-208, Б-4, Ж-5, У-37
200	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-100, Б-6, Ж-5, У-8, вит.С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-308, Б-10, Ж-10, У-45, вит.С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1 329, Б-43, Ж-100, У-172, вит.С-43

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_