

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
Завтрак2		
75	Яблоки свежие	ККал-35, У-7, вит.С-8
Итого за Завтрак2		ККал-35, У-7, вит.С-8
Обед		
50	Икра баклажанная <i>Баклажаны, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-39, Б-1, Ж-3, У-3, вит.С-2
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
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-95, У-23, вит.С-2
Итого за Обед		ККал-557, Б-9, Ж-41, У-69, вит.С-28
Полдник		
70	Пирожок сдобный с яблоком <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	ККал-220, Б-4, Ж-4, У-43, вит.С-2
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-310, Б-9, Ж-9, У-50, вит.С-3
Итого за		ККал-1 319, Б-31, Ж-87, У-185, вит.С-40

Заведующий
ДОУ _____