

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Б-5, Ж-6, У-7
150	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-40, Б-2, Ж-2, У-12, вит.С-1
250	Суп молочный с крупой (гречка) <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
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
Итого за Завтрак		
Обед		
30	Капуста квашеная <i>Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	ККал-33, Ж-3, У-1, вит.С-6
80	Котлета рыбная любительская <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
200	Суп из овощей <i>Масло подсолнечное, Сметана, Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Б-4, Ж-4, У-11, вит.С-7
150	Пюре картофельное <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-138, Б-3, Ж-7, У-16, вит.С-5
37,5	Хлеб ржаной	ККал-66, Б-2
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
200	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-84, У-21, вит.С-4
Итого за Обед		
Полдник		
190	Сок фруктовый	ККал-86, У-19, вит.С-7
50	Печенье Вафли Пряники Зефир	ККал-208, Б-4, Ж-5, У-37
Итого за Полдник		
Итого за		

Заведующий
ДОУ _____