

**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>		
20	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-31, Б-3, Ж-2
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
150	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-152, Б-4, Ж-5, У-24
60	<b>Икра кабачковая (готовый продукт)</b>	ККал-71, Б-1, Ж-5, У-5, вит.С-1
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-26, Б-1, У-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-417, Б-13, Ж-37, У-59, вит.С-1
<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>Рассольник Ленинградский</b> <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	<b>Жаркое по-домашнему</b> <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	<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-540, Б-8, Ж-41, У-65, вит.С-34
<b>Полдник</b>		
70	<b>Шанежка наливная с яйцом</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие</i>	ККал-225, Б-7, Ж-6, У-35, вит.С-2
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-320, Б-12, Ж-11, У-44, вит.С-4
<b>Итого за</b>		ККал-1 277, Б-33, Ж-89, У-168, вит.С-39

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_