

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 (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
36	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-154, Б-7, Ж-9, У-10
180	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-43, Б-3, Ж-2, У-13, вит.С-1
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
Итого за Завтрак		ККал-475, Б-27, Ж-48, У-110, вит.С-3
Завтрак2		
75	Яблоки свежие	ККал-35, У-7, вит.С-8
Итого за Завтрак2		ККал-35, У-7, вит.С-8
Обед		
40	Икра свекольная <i>Лук репчатый, Масло подсолнечное, Свекла, Сахар-песок, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-41, Б-1, Ж-2, У-5, вит.С-1
200	Щи из свежей капусты <i>Масло подсолнечное, Сметана, Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь</i>	ККал-144, Б-4, Ж-9, У-10, вит.С-15
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
150	Пюре картофельное <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-138, Б-3, Ж-7, У-16, вит.С-5
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
37,5	Хлеб ржаной	ККал-66, Б-2
200	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-84, У-21, вит.С-4
Итого за Обед		ККал-626, Б-22, Ж-48, У-71, вит.С-26
Полдник		
100	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-233, Б-12, Ж-10, У-24
20	Соус молочный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-24, Б-2, Ж-2, У-2
200	Кефир Ряженка	ККал-100, Б-6, Ж-5, У-8, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-357, Б-20, Ж-17, У-34, вит.С-1
Итого за		ККал-1 493, Б-69, Ж-113, У-222, вит.С-38

Заведующий
ДОУ _____