

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 <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-124, Б-5, Ж-5, У-16, вит.С-1
36,5	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-159, Б-7, Ж-10, 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-394, Б-17, Ж-44, У-53, вит.С-2
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, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-39, Б-1, Ж-3, У-3, вит.С-2
200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана</i>	ККал-76, Б-1, Ж-4, У-9, вит.С-8
210	Плов из птицы <i>Куры-бройлеры, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-352, Б-16, Ж-16, У-37, вит.С-1
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
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
Итого за Обед		ККал-942, Б-36, Ж-62, У-110, вит.С-15
Полдник		
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за		ККал-1 461, Б-58, Ж-111, У-177, вит.С-26

Заведующий
ДОУ _____