

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
150	Каша гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-212, Б-7, Ж-10, У-24, вит.С-1
15	Хлеб пшеничный	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
200	Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-26, Б-1, У-9
Итого за Завтрак		ККал-406, Б-15, Ж-37, У-54, 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		
60	Икра кабачковая (готовый продукт)	ККал-71, Б-1, Ж-5, У-5, вит.С-1
50	Икра кабачковая <i>Кабачки свежие, Капуста, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-35, Б-7, Ж-3, У-3, вит.С-4
200	Суп картофельный с бобовыми <i>Масло подсолнечное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-12, Б-6, Ж-3, У-9, вит.С-7
70	Бифитекс <i>Мясо говядины, Масло сливочное</i>	ККал-204, Б-20, Ж-13, У-2
150	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-145, Б-6, Ж-1, У-29
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-685, Б-44, Ж-52, У-83, вит.С-16
Полдник		
70	Шанежка наливная с яйцом <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
200	Молоко кипяченое	ККал-106, Б-6, Ж-5, У-10, вит.С-3
Итого за Полдник		ККал-331, Б-13, Ж-11, У-45, вит.С-5
Итого за		ККал-1 457, Б-72, Ж-100, У-189, вит.С-30

Заведующий
ДОУ _____