

**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>		
250	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-164, Б-6, Ж-7, У-34, вит.С-3
36,5	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-156, Б-7, Ж-9, У-10
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
200	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-87, Б-2, Ж-1, У-17, вит.С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-475, Б-17, Ж-44, У-75, вит.С-4
<b>Завтрак2</b>		
75	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-35, У-7, вит.С-8
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-35, У-7, вит.С-8
<b>Обед</b>		
50	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	ККал-12, Б-1, У-2, вит.С-13
200	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана</i>	ККал-76, Б-1, Ж-4, У-9, вит.С-8
100	<b>Суфле из отварной говядины</b> <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-267, Б-22, Ж-19, У-2
30	<b>Соус томатный</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Томат-паста</i>	ККал-21, Ж-1, У-3, вит.С-3
120	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-116, Б-5, Ж-1, У-23
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 свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-106, У-26, вит.С-2
<b>Итого за Обед</b>		ККал-732, Б-33, Ж-52, У-79, вит.С-26
<b>Полдник</b>		
180	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
140	<b>Ленивые вареники с маслом</b> <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-305, Б-21, Ж-16, У-2
20	<b>Соус молочный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-24, Б-2, Ж-2, У-2
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-419, Б-28, Ж-23, У-11, вит.С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1 661, Б-78, Ж-119, У-172, вит.С-39

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_