

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
90	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-147, Б-8, Ж-12, У-2
60	Икра кабачковая (готовый продукт)	ККал-71, Б-1, Ж-5, У-5, вит.С-1
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
200	Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-26, Б-1, У-9
Итого за Завтрак		ККал-397, Б-14, Ж-48, У-40, вит.С-1
Завтрак2		
180	Сок фруктовый	ККал-81, У-18, вит.С-6
Итого за Завтрак2		ККал-81, У-18, вит.С-6
Обед		
50	Овощи натуральные (огурцы)	ККал-7, У-1, вит.С-5
200	Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-96, Б-1, Ж-5, У-14, вит.С-1
115	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-124, Б-12, Ж-6, У-5, вит.С-4
150	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-143, Б-3, Ж-6, У-19, вит.С-21
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-588, Б-20, Ж-44, У-74, вит.С-35
Полдник		
50	Печенье Вафли Пряники Зефир	ККал-208, Б-4, Ж-5, У-37
200	Кефир Ряженка	ККал-100, Б-6, Ж-5, У-8, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-308, Б-10, Ж-10, У-45, вит.С-1
Итого за		ККал-1 374, Б-44, Ж-102, У-177, вит.С-43

Заведующий
ДОУ _____