

**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
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-43, Б-3, Ж-2, У-13, вит.С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-431, Б-18, Ж-45, У-71, 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 (огурцы)</b>	ККал-7, У-1, вит.С-5
200	<b>Суп картофельный с макаронами изделиями</b> <i>Мясо говядины, Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-89, Б-2, Ж-2, У-15, вит.С-7
80	<b>Котлета рыбная любительская</b> <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	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-152, Б-4, Ж-5, У-24
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>Кисель из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-102, Б-2, Ж-2, У-21, вит.С-2
<b>Итого за Обед</b>		ККал-569, Б-22, Ж-39, У-80, вит.С-15
<b>Полдник</b>		
180	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
100	<b>Запеканка из творога</b> <i>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-213, Б-12, Ж-13, У-12
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-327, Б-19, Ж-20, У-21, вит.С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1 362, Б-59, Ж-104, У-179, вит.С-28

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_