

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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
25	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-28, У-7
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
Итого за Завтрак		ККал-399, Б-13, Ж-48, У-38, 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		
50	Овощи натуральные (помидоры)	ККал-12, Б-1, У-2, вит.С-13
200	Суп из овощей <i>Масло подсолнечное, Сметана, Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Б-4, Ж-4, У-11, вит.С-7
100	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-267, Б-22, Ж-19, У-2
30	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Томат-паста</i>	ККал-21, Ж-1, У-3, вит.С-3
120	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-116, Б-5, Ж-1, У-23
37,5	Хлеб ржаной	ККал-66, Б-2
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-95, У-23, вит.С-2
Итого за Обед		ККал-778, Б-36, Ж-52, У-78, вит.С-25
Полдник		
190	Сок фруктовый	ККал-86, У-19, вит.С-7
50	Печенье Вафли Пряники Зефир	ККал-208, Б-4, Ж-5, У-37
Итого за Полдник		ККал-294, Б-4, Ж-5, У-56, вит.С-7
Итого за		ККал-1 506, Б-53, Ж-105, У-179, вит.С-41

Заведующий
ДОУ _____