

**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</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-124, Б-5, Ж-5, У-16, вит.С-1
36,5	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-159, Б-7, Ж-10, У-10
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
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-394, Б-17, Ж-44, У-53, вит.С-2
<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>Икра баклажанная</b> <i>Баклажаны, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-39, Б-1, Ж-3, У-3, вит.С-2
200	<b>Суп картофельный с крупой (гречневой)</b> <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-96, Б-1, Ж-4, У-14, вит.С-1
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>Пюре картофельное</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-138, Б-3, Ж-7, У-16, вит.С-5
37,5	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-66, Б-2
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-84, У-21, вит.С-4
100	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-233, Б-12, Ж-10, У-24
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 Обед</b>		ККал-833, Б-33, Ж-56, У-99, вит.С-13
<b>Полдник</b>		
180	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
<b>Итого за</b>		ККал-1 352, Б-55, Ж-105, У-166, вит.С-24

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_