

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|---|
| Завтрак | | |
| 250 | Суп молочный с крупой <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 | Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i> | ККал-159, Б-7, Ж-10, У-10 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i> | ККал-26, Б-1, У-9 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14 |
| Итого за Завтрак | | ККал-377, Б-15, Ж-42, У-49, 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 | Икра баклажанная <i>Баклажаны, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i> | ККал-39, Б-1, Ж-3, У-3, вит.С-2 |
| 200 | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана</i> | ККал-76, Б-1, Ж-4, У-9, вит.С-8 |
| 210 | Плов из птицы <i>Куры-бройлеры, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-352, Б-16, Ж-16, У-37, вит.С-1 |
| 37,5 | Хлеб ржаной | ККал-66, Б-2 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14 |
| 200 | Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i> | ККал-84, У-21, вит.С-4 |
| 100 | Запеканка из творога с морковью <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 | Соус молочный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-24, Б-2, Ж-2, У-2 |
| Итого за Обед | | ККал-942, Б-36, Ж-62, У-110, вит.С-15 |
| Полдник | | |
| 180 | Кефир Ряженка | ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1 |
| Итого за Полдник | | ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1 |
| Итого за | | ККал-1 444, Б-56, Ж-109, У-173, вит.С-25 |

Заведующий
ДОУ _____