

**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>		
90	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-147, Б-8, Ж-12, У-2
60	<b>Икра кабачковая (готовый продукт)</b>	ККал-71, Б-1, Ж-5, У-5, вит.С-1
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-28, У-7
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Б-2, У-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-378, Б-13, Ж-21, У-34, вит.С-1
<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 (помидоры)</b>	ККал-12, Б-1, У-2, вит.С-13
150	<b>Суп картофельный с крупой ячневой</b> <i>Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-83, Б-2, Ж-3, У-13, вит.С-5
100	<b>Суфле из отварной говядины</b> <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-267, Б-22, Ж-19, У-2
30	<b>Соус томатный</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Томат-паста</i>	ККал-21, Ж-1, У-3, вит.С-3
150	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Сахар-песок, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	ККал-93, Б-3, Ж-4, У-19, вит.С-22
37,5	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-66, Б-2
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Б-2, У-10
180	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-95, У-23, вит.С-2
<b>Итого за Обед</b>		ККал-684, Б-32, Ж-27, У-72, вит.С-45
<b>Полдник</b>		
190	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-86, У-19, вит.С-7
50	<b>Печенье Вафли Пряники Зефир</b>	ККал-208, Б-4, Ж-5, У-37
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-294, Б-4, Ж-5, У-56, вит.С-7
<b>Итого за</b>		ККал-1 391, Б-49, Ж-53, У-169, вит.С-61

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_