

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
15	Хлеб пшеничный	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
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
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-144, Б-4, Ж-3, У-25, вит.С-1
Итого за Завтрак		ККал-405, Б-13, Ж-33, У-62, вит.С-2
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 картофельный с крупой ячневой <i>Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-111, Б-2, Ж-4, У-19, вит.С-6
115	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-124, Б-12, Ж-6, У-5, вит.С-4
150	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-143, Б-3, Ж-6, У-19, вит.С-21
20	Хлеб пшеничный	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
37,5	Хлеб ржаной	ККал-66, Б-2
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-95, У-23, вит.С-2
Итого за Обед		ККал-619, Б-22, Ж-43, У-82, вит.С-46
Полдник		
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
140	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-305, Б-21, Ж-16, У-2
20	Соус молочный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-24, Б-2, Ж-2, У-2
Итого за Полдник		ККал-419, Б-28, Ж-23, У-11, вит.С-1
Итого за		ККал-1 478, Б-63, Ж-99, У-162, вит.С-57

Заведующий
ДОУ _____