

**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>		
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
250	<b>Суп молочный с крупой (пшено)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа пшено</i>	ККал-165, Б-7, Ж-7, У-21, вит.С-3
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-144, Б-4, Ж-3, У-25, вит.С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-462, Б-15, Ж-41, У-70, вит.С-4
<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 морковная</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Б-1, Ж-4, У-5, вит.С-4
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
70	<b>Бифитекс</b> <i>Мясо говядины, Масло сливочное</i>	ККал-204, Б-20, Ж-13, 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>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-143, Б-3, Ж-6, У-19, вит.С-21
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-68, Б-2, Ж-27, У-14
37,5	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-66, Б-2
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-751, Б-29, Ж-55, У-80, вит.С-31
<b>Полдник</b>		
70	<b>Булочка" Российская"</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-235, Б-5, Ж-6, У-41
200	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-106, Б-6, Ж-5, У-10, вит.С-3
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-341, Б-11, Ж-11, У-51, вит.С-3
<b>Итого за</b>		ККал-1 589, Б-55, Ж-107, У-208, вит.С-46

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_