

**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>		
20	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-31, Б-3, Ж-2
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	<b>Каша гречневая вязкая</b> <i>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-212, Б-7, Ж-10, У-24, вит.С-1
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-52, Б-2, Ж-21, У-11
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-26, Б-1, У-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-406, Б-15, Ж-37, У-54, 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>		
60	<b>Икра кабачковая (готовый продукт)</b>	ККал-71, Б-1, Ж-5, У-5, вит.С-1
50	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	ККал-12, Б-1, У-2, вит.С-13
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Масло подсолнечное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-12, Б-6, Ж-3, У-9, вит.С-7
210	<b>Плов из птицы</b> <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
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Б-2, У-10
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-655, Б-28, Ж-24, У-86, вит.С-24
<b>Полдник</b>		
70	<b>Шанежка наливная с яйцом</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие</i>	ККал-225, Б-7, Ж-6, У-35, вит.С-2
200	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-106, Б-6, Ж-5, У-10, вит.С-3
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-331, Б-13, Ж-11, У-45, вит.С-5
<b>Итого за</b>		ККал-1 427, Б-56, Ж-72, У-192, вит.С-38

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_