

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
250	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа пшено</i>	ККал-165, Б-7, Ж-7, У-21, вит.С-3
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
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-441, Б-15, Ж-14, У-66, вит.С-4
Завтрак2		
75	Яблоки свежие	ККал-35, У-7, вит.С-8
Итого за Завтрак2		ККал-35, У-7, вит.С-8
Обед		
50	Икра морковная <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	Суп картофельный с крупой (гречневой) <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	Бифитекс <i>Мясо говядины, Масло сливочное</i>	ККал-204, Б-20, Ж-13, У-2
30	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Томат-паста</i>	ККал-21, Ж-1, У-3, вит.С-3
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-47, Б-2, У-10
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-730, Б-29, Ж-28, У-76, вит.С-31
Полдник		
70	Булочка" Российская" <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	Молоко кипяченое	ККал-106, Б-6, Ж-5, У-10, вит.С-3
Итого за Полдник		ККал-341, Б-11, Ж-11, У-51, вит.С-3
Итого за		ККал-1 547, Б-55, Ж-53, У-200, вит.С-46

Заведующий
ДОУ _____