

**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>		
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Б-4, Ж-4
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У-11
120	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-176, Б-5, Ж-7, У-23, вит.С-1
50	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-60, Б-1, Ж-5, У-4, вит.С-4
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Б-2, У-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-461, Б-14, Ж-20, У-58, вит.С-5
<b>Завтрак2</b>		
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-47, У-10, вит.С-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У-10, вит.С-10
<b>Обед</b>		
50	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	ККал-12, Б-1, У-2, вит.С-13
180	<b>Рассольник Ленинградский</b> <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Б-2, Ж-4, У-12, вит.С-6
220	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>Мясо говядины, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-379, Б-26, Ж-23, У-17, вит.С-8
180	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Б-1, У-21, вит.С-4
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Б-2, У-10
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-70, Б-3, У-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-681, Б-35, Ж-27, У-75, вит.С-31
<b>Полдник</b>		
70	<b>Пирожок сдобный с яблоком</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	ККал-228, Б-4, Ж-4, У-44
200	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-105, Б-6, Ж-5, У-10, вит.С-3
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-333, Б-10, Ж-9, У-54, вит.С-3
<b>Итого за</b>		ККал-1 522, Б-59, Ж-56, У-197, вит.С-49

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_