

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-164, Б-6, Ж-7, У-34, вит.С-3
36,5	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-159, Б-7, Ж-10, У-10
180	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-43, Б-3, Ж-2, У-13, вит.С-1
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
Итого за Завтрак		ККал-413, Б-18, Ж-19, У-67, 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 баклажанная <i>Баклажаны, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-39, Б-1, Ж-3, У-3, вит.С-2
200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана</i>	ККал-76, Б-1, Ж-4, У-9, вит.С-8
110	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная</i>	ККал-213, Б-18, Ж-14, У-4, вит.С-9
150	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-145, Б-6, Ж-1, У-29
37,5	Хлеб ржаной	ККал-66, Б-2
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
200	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-84, У-21, вит.С-4
100	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-233, Б-12, Ж-10, У-24
20	Соус молочный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-24, Б-2, Ж-2, У-2
Итого за Обед		ККал-927, Б-44, Ж-34, У-102, вит.С-23
Полдник		
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за		ККал-1 465, Б-67, Ж-58, У-183, вит.С-36

Заведующий
ДОУ _____