

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
90	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-147, Б-8, Ж-12, У-2
60	Икра кабачковая (готовый продукт)	ККал-71, Б-1, Ж-5, У-5, вит.С-1
25	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
150	Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-28, У-7
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
Итого за Завтрак		ККал-378, Б-13, Ж-21, У-34, вит.С-1
Завтрак2		
75	Яблоки свежие	ККал-35, У-7, вит.С-8
Итого за Завтрак2		ККал-35, У-7, вит.С-8
Обед		
50	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Б-1, Ж-4, У-5, вит.С-5
200	Суп из овощей <i>Масло подсолнечное, Сметана, Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Б-4, Ж-4, У-11, вит.С-7
80	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-85, Б-10, Ж-3, У-5, вит.С-1
150	Пюре картофельное <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-138, Б-3, Ж-7, У-16, вит.С-5
37,5	Хлеб ржаной	ККал-66, Б-2
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-95, У-23, вит.С-2
Итого за Обед		ККал-622, Б-22, Ж-18, У-70, вит.С-20
Полдник		
190	Сок фруктовый	ККал-86, У-19, вит.С-7
50	Печенье Вафли Пряники Зефир	ККал-208, Б-4, Ж-5, У-37
Итого за Полдник		ККал-294, Б-4, Ж-5, У-56, вит.С-7
Итого за		ККал-1 329, Б-39, Ж-44, У-167, вит.С-36

Заведующий
ДОУ _____