

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
200	Суп молочный с крупой (гречка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа гречневая, ядрица, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Б-5, Ж-5, У-17, вит.С-1
36	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-110, Б-5, Ж-7, У-7
200	Молоко кипяченое	ККал-105, Б-6, Ж-5, У-10, вит.С-3
Итого за Завтрак		ККал-368, Б-17, Ж-17, У-38, вит.С-4
Завтрак2		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У-10, вит.С-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У-10, вит.С-10
Обед		
50	Овощи натуральные (огурцы)	ККал-7, У-1, вит.С-5
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-68, Б-1, Ж-4, У-8, 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
130	Пюре картофельное <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-129, Б-3, Ж-6, У-15, вит.С-5
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Б-1, У-24, вит.С-1
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Б-3, У-13
Итого за Обед		ККал-505, Б-20, Ж-13, У-76, вит.С-19
Полдник		
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-22, Б-1, Ж-1, У-2
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-172, Б-7, Ж-12, У-10, вит.С-2
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-284, Б-13, Ж-18, У-19, вит.С-3
Итого за		ККал-1 204, Б-50, Ж-48, У-143, вит.С-36

Заведующий
ДОУ _____